

В. С. ЖАРОВ

# класична боротьба

В. С. ЖАРОВ



# КЛАСИЧНА БОРОТЬБА

посібник для інструкторів
сільських колективів фізкультури



«ЗДОРОВ'Я» КИЇВ — 1968

Мета посібника — допомогти інструкторові сільського колективу фізкультури організувати секцію класичної боротьби та налагодити в ній роботу протягом двох перших років навчання. Автор висвітлює ряд питань, пов'язаних з технікою і тактикою класичної боротьби, виготовленням інвентаря та обладнання.

Рекомендації та поради, викладені в цій брошурі,— результат вивчення досвіду роботи кращих тренерів нашої країни, власних спостережень та досліджень, накопичених протягом багатьох років роботи на спортивній ниві.

7А3.5
Ж35

6—9—2
120—68М

КИЇВСЬКА КНИЖКОВА ДРУКАРНЯ № 6.

## ВСТУП

Класична боротьба має в нашій країні мільйони прихильників. Радянських борців справедливо вважають найсильнішими в світі. Починаючи з 1948 року, вони не знають поразок у командних заліках, студентських іграх, в міжнародних зустрічах, на XV, XVI, XVII і XVIII Олімпійських іграх і на всіх першостях світу. Особливо відзначились наші «класики» на світовому чемпіонаті в м. Тампере. Там вони здобули 7 золотих медалей з 8. Причому, четверо чемпіонів світу — українські борці. Борис Гуревич, Яків Пункін, Гіві Картозія, Артем Терян. Володимир Сташкевич, Шазам Сафін, Володимир Манеєв, Август Енглас, Йоган Коткас, Ростом Абашідзе Сергій Рибалко, Ромас Багдонас, Іван Богдан, Григорій Гамарник, Геннадій Сапунов — ось далеко не повний перелік чемпіонів світу і минулих Олімпіад.

Багатьох вправних борців виховали сільські спортивні колективи України. Колгоспник Іван Богдан став чемпіоном XVII Олімпійських ігор і дворазовим чемпіоном світу. Успішно виступав на першостях країни і в міжнародних змаганнях кіровоградський майстер спорту Федір Бондур.

А кому не відомі такі борці, як І. Піддубний, І. Шемякін, М. Вахтуров, К. Булль, О. Сиротін, М. Раков, П. Козін, В. Трубчанінов, А. Ялтирян, Й. Коткас, В. Штекель, О. Карпінський та інші. Всі вони займалися боротьбою до 40, а то й 60 років. Прославлений Іван Піддубний останній раз взяв участь у змаганнях, коли йому виповнилося 68 років. Олександр Мазур завоював звання чемпіона світу, маючи за плечима 42 роки.

У Радянському Союзі, крім класичної, культивуються ще й такі види боротьби: вільна, самбо (самозахист без зброї) і японська дзю-до. Кожен з цих видів боротьби має свої характерні особливості, свої правила, своєрідну методику навчання і тренування.

Незважаючи на те, що класична боротьба дуже обмежена правилами (тут не дозволяється захоплювати ноги руками, застосовувати больові прийоми), усі дії борців обмежуються захватами за тулуб, руки та голову супротивника, вона — чудовий засіб фізичного розвитку людини, захоплюючий вид спорту, цікаве видовище для глядачів.

Класична боротьба вимагає від спортсменів швидкого темпу ведення боротьби, блискавичного застосування різноманітних прийомів, а також високої тактичної майстерності. Переможцем може стати лише той, хто має добру фізичну підготовку, досконалу техніку, вміє раціонально провести поєдинок, створити необхідні тактичні «пастки» для проведення прийомів і скористатися ними.

Сільська молодь з захопленням займається цим цікавим видом спорту. Однак не скрізь для цього створено належні умови. Сільським аматорам часто стає на перешкоді специфіка режиму праці, відсутність спортивних баз, інвентаря, тренерських кадрів, а також незнання того, як організувати секцію та налагодити в ній постійне навчання й тренування, як підготувати й провести змагання тощо. Висвітленню основних питань роботи секції класичної боротьби в сільському низовому колективі фізкультури і присвятив автор методичний посібник «Класична боротьба».

## ОРГАНІЗАЦІЯ СЕКЦІЇ

Щоб залучити молодь до занять класичною боротьбою, щоб показати їй привабливість цього виду спорту, варто організувати у селі показовий виступ майстрів. Яскрава афіша, об'яви по місцевому радіо закличуть до сільського клубу ентузіастів. Серед них знайдеться чимало таких, які охоче запишуться в майбутню сільську секцію боротьби. Якщо кількість бажаючих, скажімо, становитиме 15—20 чоловік, можна провести організаційні збори. На них обирають бюро секції і складають план роботи.

Уже на самому початку виникне перше питання: на чому й де починати тренування? Як відомо, боротьбою займаються на спеціально виготовлених матах у приміщенні або на свіжому повітрі. Бюро має порушити клопотання перед правлінням артілі про виділення приміщення для занять, коштів для придбання необхідного інвентаря. Якщо ж правління не має змоги купити справжній килим, подумайте, як виготовити його власними силами.



Друге, не менш важливе питання, що його має розв'язати секція: де знайти тренера. Добре, коли в селі є спеціаліст — тренер з боротьби або ж громадський інструктор. У крайньому разі треба знайти борця-розрядника, який займався боротьбою, і запропонувати спочатку йому вести заняття. Може подати допомогу також обласна секція боротьби, пославши на село тренера з міста, щоб він розпочав там заняття і вів їх, доки один з найздібніших учнів не зможе його замінити. Сільській секції може також допомогти вчитель фізичного виховання місцевої школи.

До роботи в секції слід активно залучати спеціалістів з вищою освітою, які закінчили інститути на стаціонарному відділенні. Дехто з них має кваліфікацію громадського інструктора з спорту. Кафедра фізичного виховання Дніпропетровського сільськогосподарського інституту, наприклад, щороку готує 10 процентів інструкторів від загальної кількості студентів.

Перед початком занять всі члени секції повинні пройти медичний огляд. Хворим займатися боротьбою не дозволяють. Такі огляди повинні повторюватись у майбутньому двічі на рік.

Крім того, бюро секції складає плани політико-виховної, учбово-спортивної, спортивно-масової та організаційно-господарчої роботи. Бюро секції має збиратися не менше одного разу на місяць. На цих засіданнях обговорюються питання, пов'язані з календарем змагань, здачею норм ГПО тощо.

Бюро секції працює в контакті з партійною і комсомольською організаціями, з правлінням колгоспу, обласною секцією боротьби і ДСТ «Колгоспник».

### Обладнання та інвентар

Заняття з класичної боротьби проводять на спеціальному килимі (матах). Розміри такого килима $6 \times 6$ (або $8 \times 8$) м. Його товщина становить 10—20 см. Зверху на

килим натягують покривало з міцної і м'якої байки, котре має бути трохи більше за килим.

У великій пригоді може стати брезент. За розміром він такий же, як байкове покривало. Брезент натягують на килим під покривало, щоб воно не так швидко псувалось.

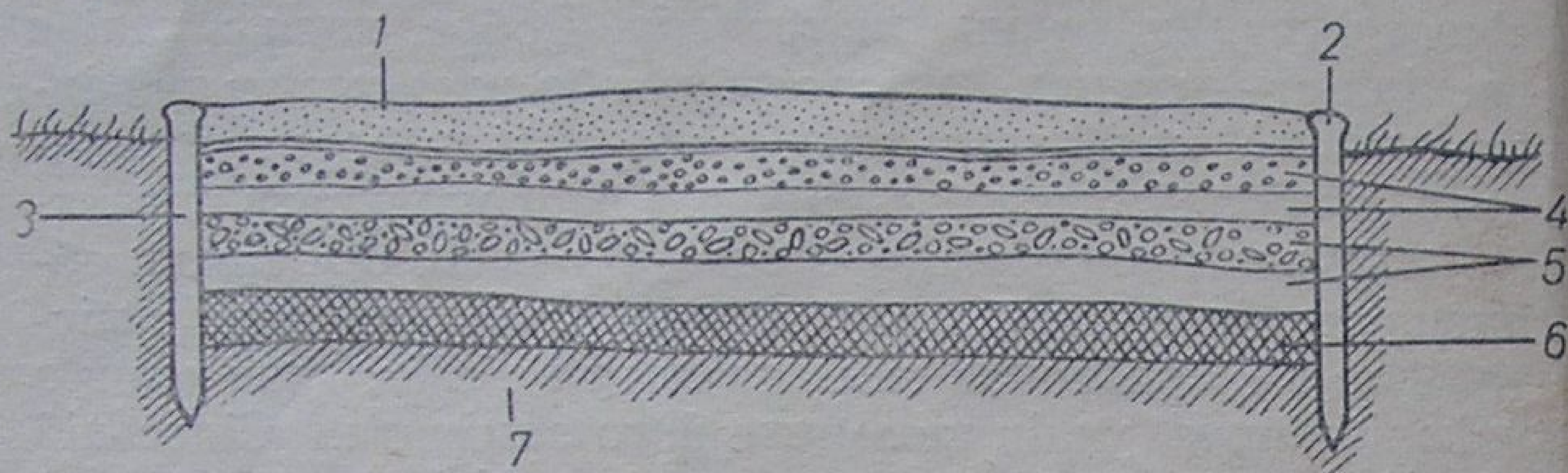



Рис. 1. Яма для боротьби на відкритому майданчику:
*1* — тирса, *2* — м'яка оббивка дощок, *3* — кутові паколи, *4* — в'язки тонкого хмизу, *5* — в'язки товстого хмизу, *6* — бита цегла, *7* — грунт.

Для вивчення і вдосконалення прийомів слід мати 2—3 тренувальні чучела або ж мішки. Непогано, якщо секція зможе придбати два-три гімнастичних ослінчики, одну портативну штангу, 2—3 гирі, кілька набивних м'ячів та гімнастичних палиць для загально-фізичного розвитку.

Спортивну форму борця складає спеціальне трико або трусики (під які надягають плавки), борцівські черевики, кеди або гумові тапочки. Взуття добирають без каблуків, цвяхів і твердих рантів.

Влітку заняття з боротьби корисно проводити на дворі на спеціально обладнаному місці, десь під навісом або в затінку між деревами.

Взимку заняття необхідно проводити у спеціальному приміщенні розміром не менше 8 × 10 м з таким розрахунком, щоб тут міг розміститися килим, штанги, ослінці та інший інвентар. Приміщення треба добре опалювати, обладнати душовою.

Щоб виготовити постійний килим для занять на свіжому повітрі влітку, треба підшукати майданчик розміром щонайменше 10 × 10 м. Найкраще його обладнати між деревами. Місце слід вибрати сухе, рівне, віддалене од заболочених місць та курних доріг. Найкращий грунт для виготовлення стаціонарного килима — супіщаники та легкі суглинки. Він легко пропускає дощову воду і швидко висихає.



На майданчику викопують яму розміром 6 × 6 м, глибиною 60—80 см. Дно ями має бути трохи похиле в один бік для стоку води. На дні по кутках забивають паколи (10 × 10 см). Від поверхні землі вони мають бути заввишки 10—15 см. До них прибивають дошки так, щоб земля не обсипалась усередину. На дно ями шаром 20—25 см кладуть биту цеглу, щебінку або шлак (рис. 1).

Потім навхрест кладуть товсті гілки хворосту, на них тоненькі в'язочки березового або вербового хмизу. Цей шар має бути завтовшки не більше 30—35 см, він правитиме за прекрасний пружинний «амортизатор». На хмиз укладають шар сіна, соломи або очерету товщиною 10—15 см. Поверх насипають суху, просіяну на решеті дерев'яну тирсу. Насипають до країв килима з невеликим підйомом до його середини. Тирсу перед кожним заняттям слід розпушувати і розрівнювати, щоб вона не збивалась у грудки.

Все це вкривають брезентом або іншим покривалом з грубої матерії, а вже тоді м'яким байковим покривалом. Гілки, солома або очерет з часом затвердіватимуть, ущільнюватимуться, тому час від часу треба досипати у яму тирсу, міняти хмиз тощо. Ребра дощок, які піднімаються над поверхнею землі, обкладають джгутами з соломи або сіна і зверху оббивають яким-небудь міцним матеріалом. М'які борти допоможуть запобігти травмам.

Покривало з брезенту та байки прив'язують до дроту, прибитого до дощок тасьмою на відстані 20—25 см одна від одної. Якщо біля ями для боротьби немає дерев, над нею треба зробити навіс. Його вкривають соломою, очеретом або толем і роблять похилим в один бік для стоку води. Якщо ви не маєте спеціального килима, взимку в приміщенні можна використати гімнастичні мати.

Виготовлення килима залежить від приміщення. Якщо воно спеціально призначене для ваших занять, то виготовляйте стаціонарний килим. Для цього треба зробити ящик-раму розміром 6×6 або 8×8 м, котрий закріпляють на підлозі. Висота бортів рами не повинна перевищувати 30—50 см. (рис. 2). Борти оббивають м'яким матеріалом. На дно (зроблене з фанери на толі) укладають навхрест в'язочки тонких гілочок берези або верби, пакувальну стружку або щось подібне. Поверхню

ретельно вирівнюють і накривають рогожкою або толем. Цей пружний шар правитиме за нижню частину килима. Зверху до країв насипають дерев'яну тирсу, поверх якої кладуть брезент і покривало з байки.

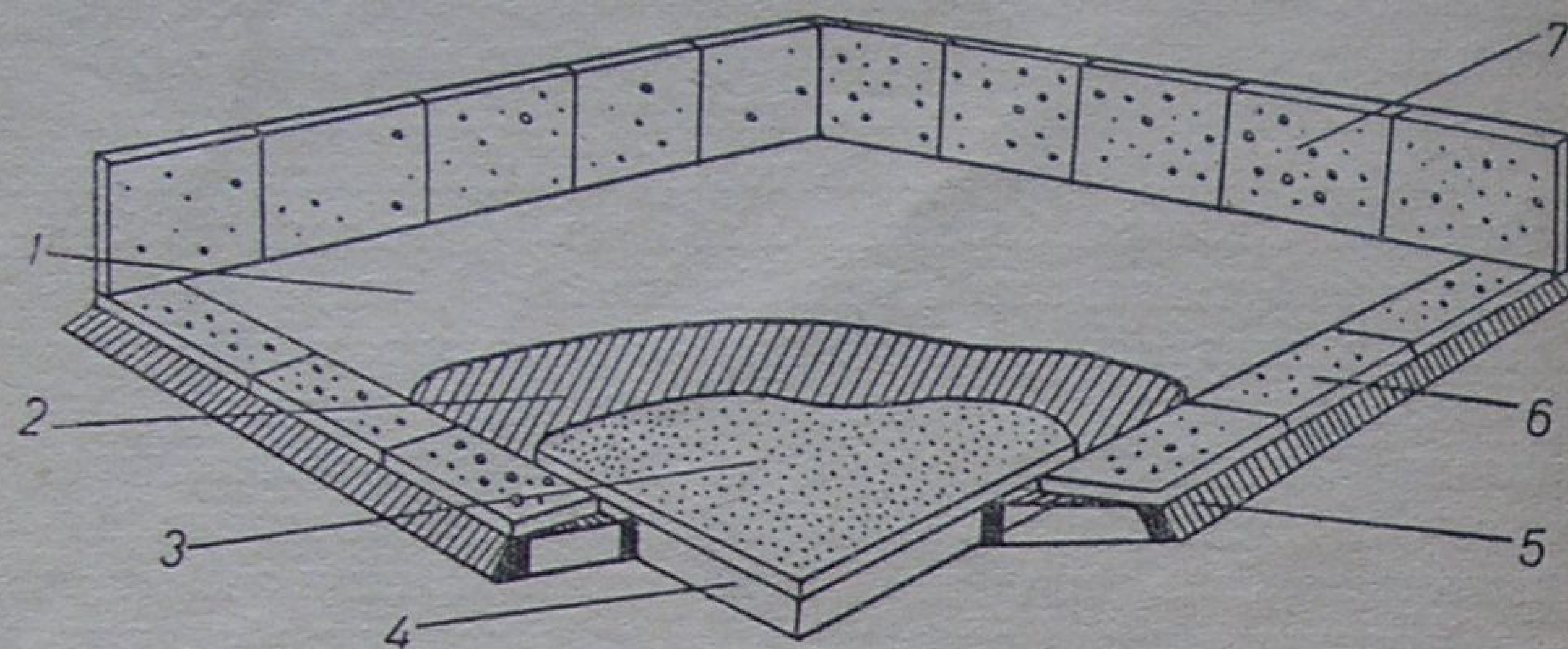



Рис. 2. Борцівський килим у закритому приміщенні:
*1* — байкове покривало; *2* — брезент; *3* — дерев'яна тирса; *4* — рама; *5* — підмостки; *6* — запобіжні мати на підмостках; *7* — запобіжні мати на стіні.

Розбірний килим складається з окремих секцій розміром 1 × 1 або 2 × 2 м. Щоб виготовити його, слід змайструвати верстат (рис. 3). Він складається з двох

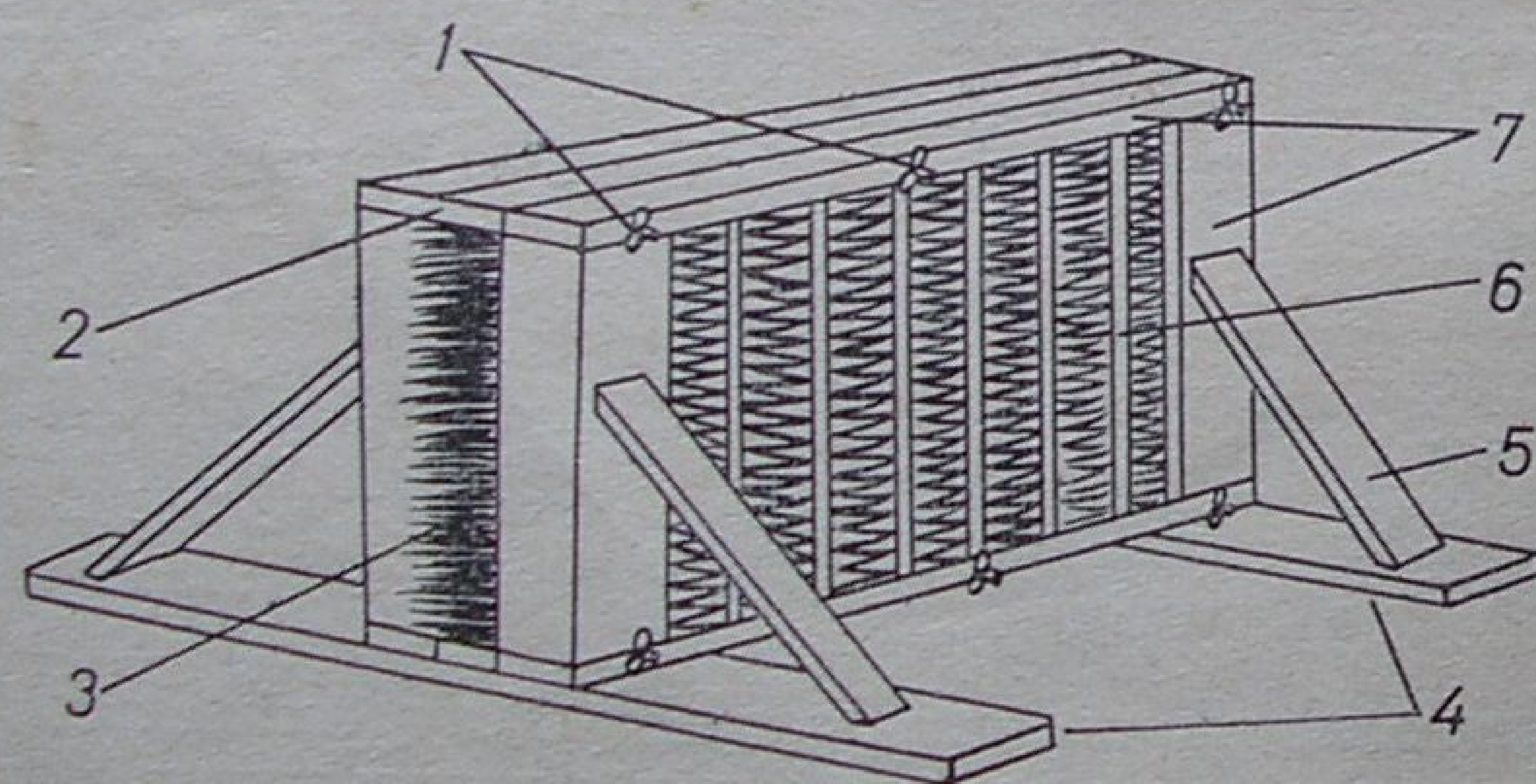



Рис. 3. Верстат для виготовлення секцій килима:
*1* — болти, що стягують; *2* — брусок для регулювання товщини секції; *3* — солома; *4* — основа верстата; *5* — упори; *6* — планки рами; *7* — рама.

однакових за розміром рам, зроблених із з'єднаних брусків, розміром 5×5 см. Бруски з'єднані між собою в паз. У верхніх і нижніх брусках вирізають гнізда для закріплення тонких планок, з яких складається решітка, що утримує складові частини килима.



Рами між собою з'єднують болтами діаметром 8 мм і завдовжки 40 см. Вони розраховані на максимальну товщину брусків.

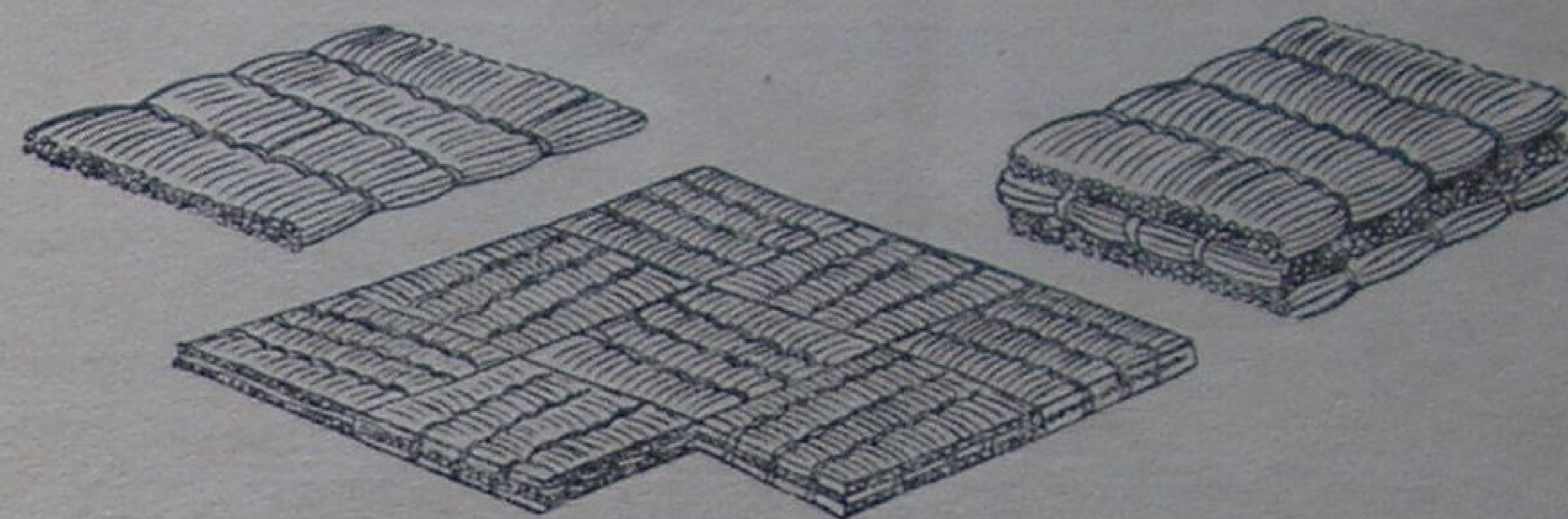


Рис. 4. Окрема секція килима та їх з'єднання в мати.

Укладаючи між рамами бруски різного перерізу, на одному й тому ж верстаті можна виготовити мати різної товщини.

Саморобний килим буває, як правило, товщиною в 3—4 мати, покладених навхрест, кожен з них завтовшки 5 см.

Коли верстат буде зібраний, зверху в проміжок між рамами закладають околот, верхівками стебел до середини верстата. З низькорослої соломи зручніше виготовляти мати розміром 1 × 1 м, а з довгого очерету — 2 × 2 м.

Закінчивши набивку, прошивають мату міцним шпагатом або тонкою тасьмою за допомогою спеціальної голки завдовжки до 30 см. Прошивають знизу догори так званим машинним швом на відстані 10—15 см від країв мати, а далі — через 25 см. Поки повністю не прошиють, обидва кінці шпагату залишають вільними. Потім їх міцно зв'язують.

Якість килима залежить від набивки та способу прошивки. Якщо сильно затягнути окремі петлі, то мати стануть твердіші. В такий же спосіб виготовляють мати і з стебел різних рослин. Мати з короткої соломи, водоростей та пакувальної стружки виходять надто тверді.

Коли буде виготовлено достатню кількість матів, верстат розбирають і поміж рамами замість бруска 5 × 5 см

кладуть дошку завширшки 20 см, котру так само кріплять болтами. Після цього у верстат вкладають 3—4 мати стеблами навхрест. Мати вирівнюють, і рами зверху закріплюють болтами. Потім усі складені мати прошивають шпагатом — і одна з секцій килима вже готова.

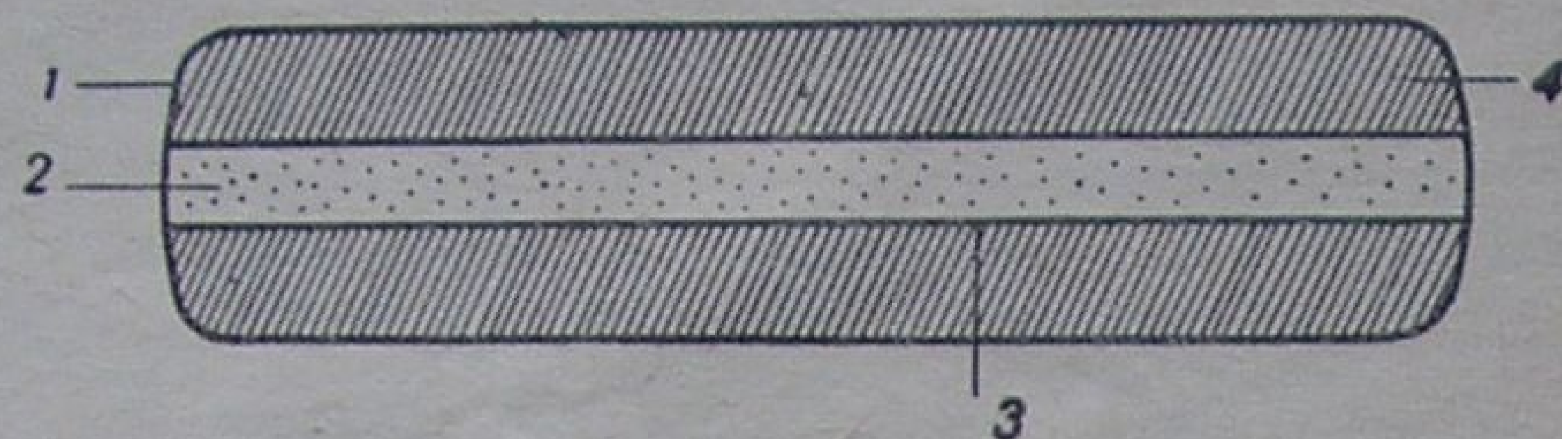



Рис. 5. Тренувальний мішок:
*1* — зовнішні оболонки мішка, *2* — пісок, *3* — оболонка для піску, *4* — м'яка набивка.

Щоб окремі секції не розповзлися, бажано укладати килим у раму або виготовити на секціях кріпильні пристосування (рис. 4). Такий килим теж вкривається спершу брезентом, а зверху байковим покривалом.

Тренувальні мішки також можна виготовити самому. Для цього необхідно зшити з міцної тканини два чохли: один заввишки 130—140 см з діаметром основи 35—40 см, другий такої ж довжини, але не товщий за людську руку (рис. 5).

Тонкий мішок з піском вкладають у великий чохол, котрий набивають м'якою стружкою, соломою, тирсою або ж ганчір'ям. Кінці його прикріплюють до зовнішньої оболонки. Він служить для вивчення і вдосконалення кидків у стійці.

Гирі, штангу, набивні м'ячі, гантелі, підвісний канат для лазіння, гімнастичні кільця та інші снаряди треба придбати в крамницях спорттоварів.

## ТЕХНІКА І ТАКТИКА

### Загальні положення

Висока майстерність спортсмена великою мірою залежить від того, як він оволодів технікою боротьби. Чим вища його технічна підготовка і чим вправніше володіє він різними прийомами, тим більших успіхів можна сподіватися від борця на змаганнях.



Проте годі думати, що досконала техніка — це вже гарантований успіх. Не слід забувати про фізичний розвиток, сміливість, рішучість, наполегливість. Ці якості теж необхідні борцеві для перемоги.

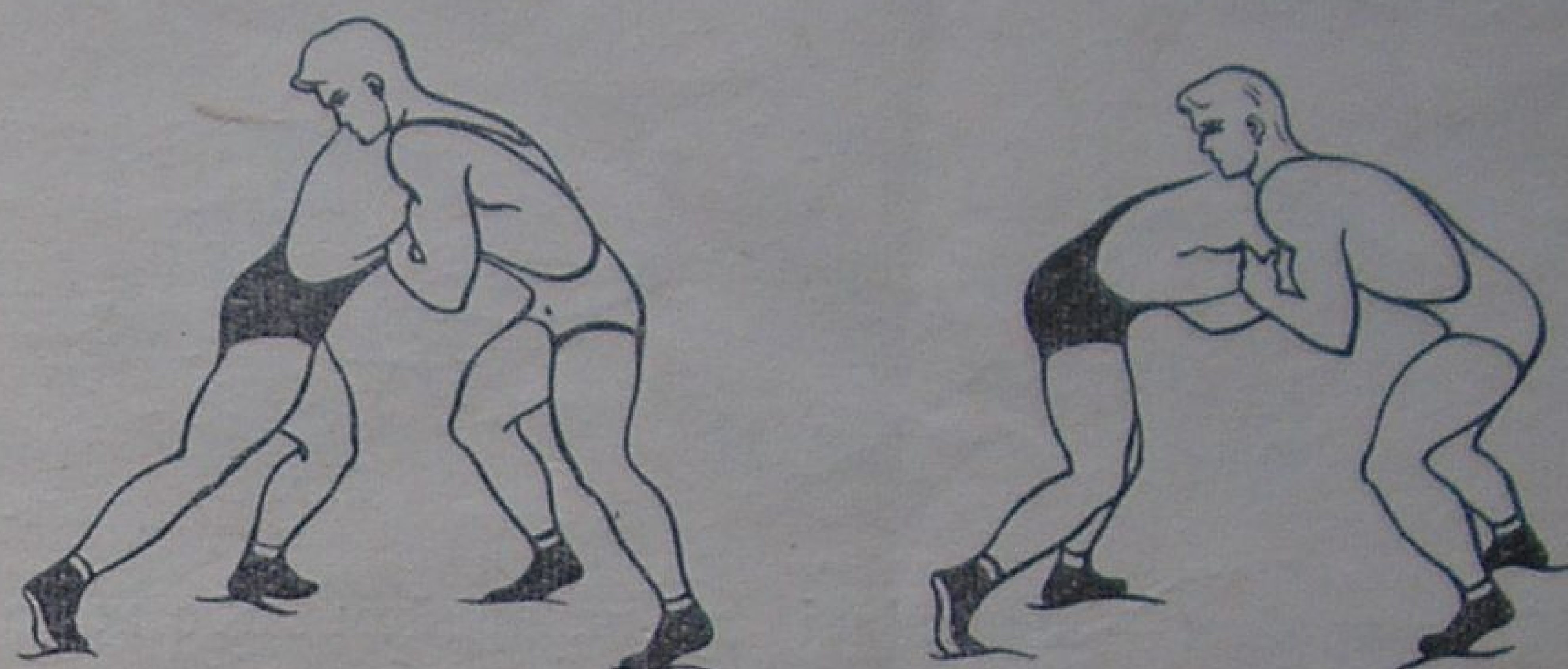


Рис. 6.

Варто врахувати ще один компонент — тактичну підготовку борця. Навіть при відмінних фізичних, технічних і вольових даних борець може легко програти двобій, якщо він не зуміє правильно побудувати поєдинок, не продумає заздалегідь свою поведінку на змаганні.

Всю техніку класичної боротьби можна поділити на прості й складні дії. До перших належать різні ривки, повороти, пересування по килиму, захвати і т. п. До других належать прийоми, захисти і контрприйоми. Перші й другі мають певне тактичне навантаження, оскільки будь-яка з перелічених дій може бути використана як тактична.

Боротьбу ведуть стоячи і в партері. В зв'язку з цим розрізняють техніку боротьби в партері і в стійці.

Щоб краще засвоїти наступний матеріал про техніку й тактичні дії, варто визначити деякі їхні основні положення.

Спершу визначимо, що таке техніка боротьби. Це сукупність дій, дозволених правилами, котрі борець використовує для перемоги.

**Тактика боротьби** — уміння найраціональніше використати технічні дії для досягнення перемоги в поєдинку, на основі врахування рівня підготовки партнера, своїх можливостей та обставин змагання.

**Прийом** — цілеспрямована атакуюча дія, за допомогою якої борець добивається перемоги або переваги над суперником.

**Захист** — дія, використана для знешкодження прийому.



Рис. 7.

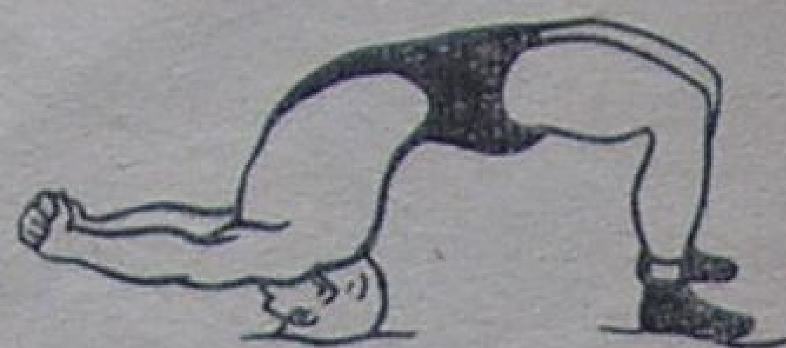


Рис. 8.

**Контрприйом** — відповідні дії на прийом або ж на контрприйом партнера.

**Тактичні дії** — техніка боротьби (прості і складні дії), які використовують з метою підготовки для проведення прийомів.

**Стійка** — вихідне положення борця, з якого він починає боротьбу. Стійка буває правостороння, лівостороння, висока й низька (рис. 6).

**Партер** — так називається положення борця, коли він стоїть на колінах і спирається долонями випрямлених рук у килим (рис. 7).

**Міст** — положення борця, коли він, прогнувшись, спирається ступнями і головою в килим (рис. 8).

### Найпростіші захвати

Щоб провести під час боротьби будь-який прийом, спортсмен насамперед повинен оволодіти захватами, навчитись правильно з'єднувати руки.

Існує два варіанти з'єднання рук. Найпоширеніше у практиці боротьби — з'єднання пальців у гачок. Не менш надійний захват однієї руки іншою за зап'ястя (рис. 9).

Ним користуються тоді, коли треба застосувати скорочений захват. Не варто, з'єднуючи руки, переплітати пальці, оскільки таке положення нестійке і борець може пошкодити собі пальці.

Навчіться виконувати найпростіші захвати та способи звільнення від них.



Щоб звільнитися від захвату за зап'ястя, треба енергійно потягти свою руку до себе кистю і повернути її в бік великого пальця партнера (рис. 10). У такий спосіб можна вивільнити обидві руки від захватів.

Якщо атакуючий захопив одну руку двома, то атакованому треба з'єднати свої руки і тим самим рухом у





Рис. 9.



Рис. 10.

бік великих пальців партнера звільнити свою руку. Якщо атакуючий захопив за шию, необхідно одноіменною рукою притиснути партнерове передпліччя до своїх грудей або спертися тією ж рукою в його лікоть знизу і, присідаючи, штовхнути руку атакуючого вгору.

Якщо атакуючий захопив корпус атакованого спереду двома руками, атакованому слід присісти, одночасно відставивши ногу назад. Спертись долонями в підборіддя атакуючого, зусиллям рук відвести його голову назад і тримати доти, поки не розірветься його захват.

В тому випадку, коли атакуючий захопить руки атакованого зверху, останній повинен зігнути їх у ліктях, завести між собою і партнером, з'єднати кисті у гачок. Потім, спираючись на груди суперника, присісти і відставити ногу назад.

### Спеціальні вправи борця

Перш ніж перейти до розмови про техніку боротьби, познайомимося з окремими спеціальними вправами. Ось найбільш уживані:

а) Упертись головою в килим так, щоб голова і ноги складали рівнобічний трикутник. Борець робить рух головою вперед, назад та в обидва боки (рис. 11).

Спочатку цю вправу виконують, спираючись на руки, потім без допомоги рук.

б) Ставши на міст, борець, не опускаючи таза, лягає на лопатки (рис. 12), а потім зусиллям м'язів шиї опирається на килим, знову стає на міст і так кілька разів.

в) Один із членів секції робить стійку на голові, а другий підтримує його за ноги з боку спини. Той, що стоїть на голові, робить рухи головою вперед, назад і в обидва боки. Цю вправу можна виконувати біля стіни самостійно, одначе застосовувати її радимо тільки після того, як достатньо зміцнюють м'язи шиї і спини (рис. 13).

Рис. 11.

Вправи на мосту можна ускладнювати за допомогою гир, штанги, а також партнера.

г) Забігання довкола голови виконують спочатку з положення мосту. Борець стає на міст, відштовхнувшись





Рис. 12.





Рис. 13.

обома ногами через стійку на голові. Потім, не опускаючи таза, ступає два-три приставних кроки вбік і переходить з положення моста в положення упору головою в



килим. Знову поштовхом обох ніг стає на міст і робить те ж саме в інший бік. Повне забігання виконують переступанням довкола голови (рис. 14), поки борець не зробить повне коло. Вправу виконують в обидва боки.

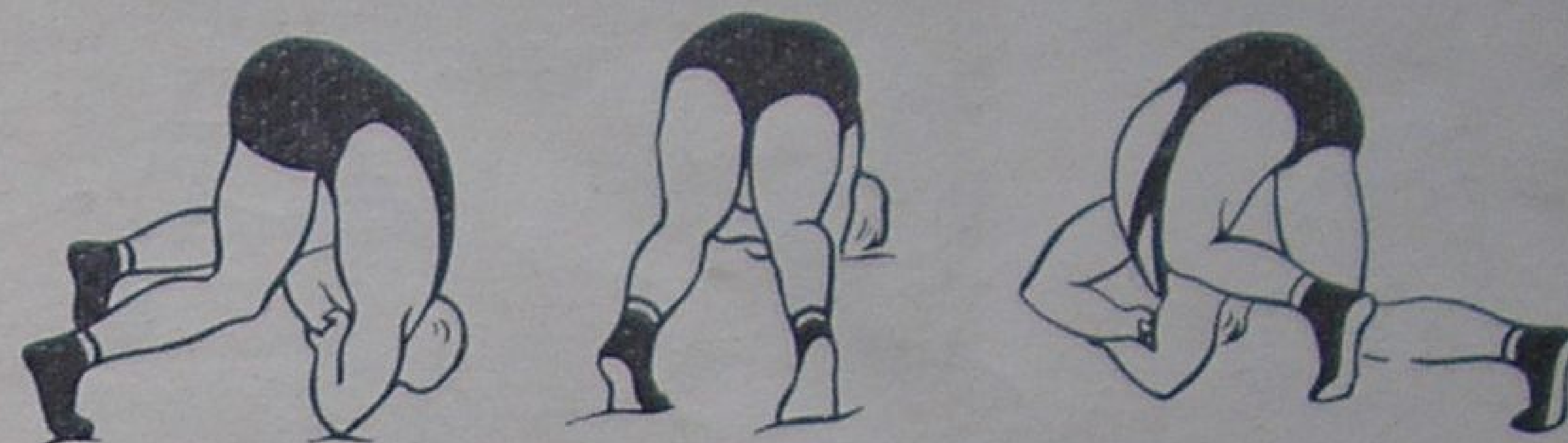




Рис. 14.

д) З моста назад переходять спочатку за допомогою партнера, а згодом самостійно. Борець, стоячи на мосту,

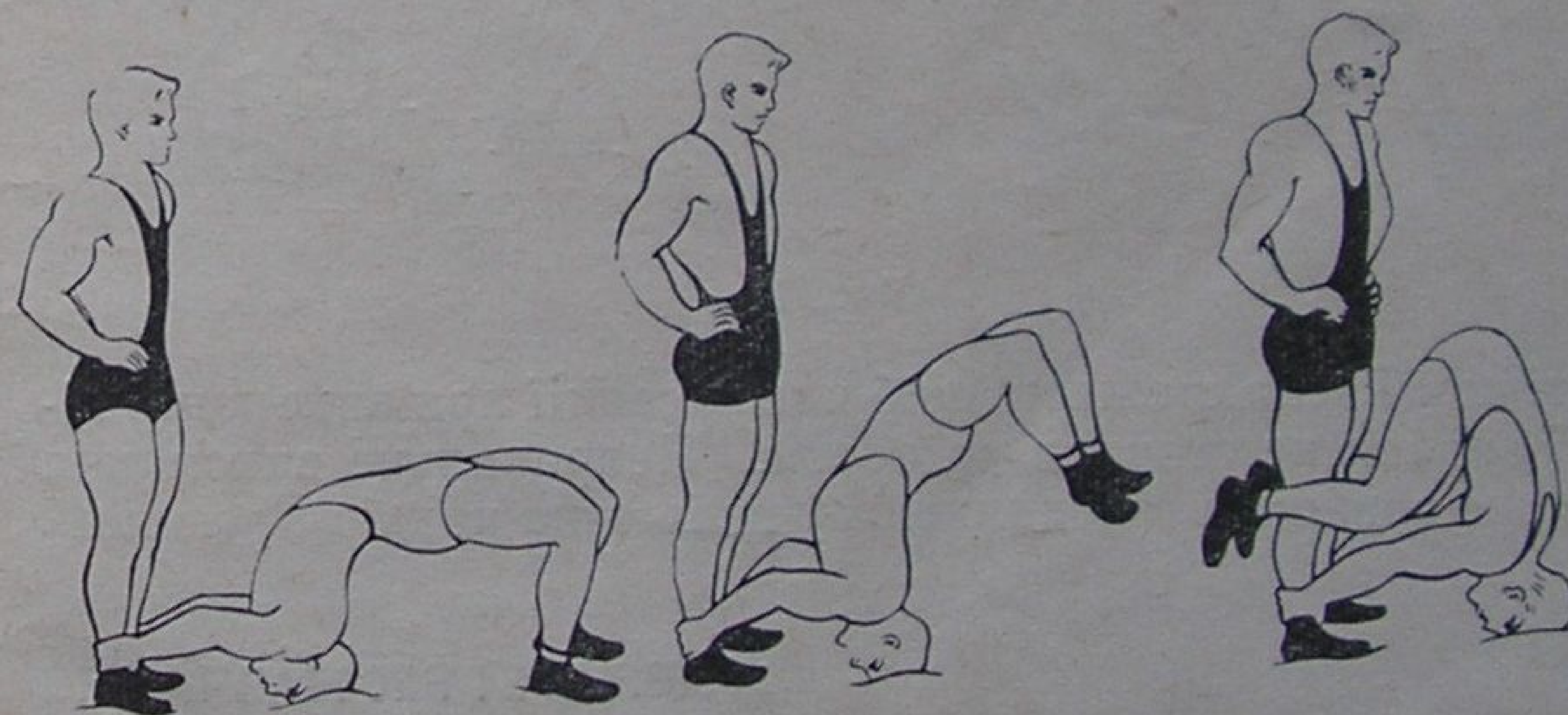


Рис. 15.

захоплює партнера руками за ноги і, виконавши кілька рухів вперед і назад, сильно відштовхується ногами, роблячи ривок грудьми до колін партнера, розводить

ноги в сторони. З часом вправу виконують самостійно (рис. 15, 16).

є) Щоб засвоїти кидки назад прогином, навчіться виконувати перехід з стійки в положення моста (рис. 17).



Рис. 16.

Спочатку цю вправу виконують за допомогою партнера, котрий підтримує борця під спину рукою, а потім само-



Рис. 17.

стійно. Треба стежити, щоб члени секції при виконанні цієї вправи не ставали на носки. Неправильне виконання може завадити в подальшому вивченню кидків прогином.

## ПЕРШИЙ РІК НАВЧАННЯ

### ПАРТЕР

У цьому розділі йдеться про техніку боротьби в положенні партера, коли атакуючий стоїть на одному або двох колінах, ззаду або збоку, поклавши обидві руки на спину суперника.



#### Переворот важелем

**Прийом.** Вихідне положення. Одна рука на потилиці атакованого, друга проходить під ближнє плече на своє зап'ястя.



Рис. 18. Рис. 19.

**Виконання.** З вихідного положення зусиллям рук, використовуючи вагу тіла і силу ніг, атакуючий натискує руками на шию суперника, підтягуючи його до свого коліна, одночасно штовхає його плечем у бік, поки атакований не впаде. Потім забігає у бік голови, довершує прийом (рис. 18).

**Захист.** 1. Борець притискує захоплену руку до тулуба і лягає на бік спиною до атакуючого.

2. Атакований виставляє ногу в бік перевороту, знімає руки противника з шиї і, повертаючись до нього обличчям, стає на ноги.

**Контрприйом.** Атакований виставляє ногу в бік перевороту, потім опускає захоплену руку вниз і захоплює тулуб суперника обома руками. Поштовхом ніг валить суперника на килим (рис. 19).

**Тактичні дії.** 1. Атакуючий прагне захопити шию з-під дальнього від себе плеча. Суперник, захищаючись, притискує голову до руки повернутою долонею догори (рис. 20). Тоді атакуючий застосовує переворот важелем. Використовує при цьому зусилля атакованого, спрямоване на прагнення вивільнитись в сторону від суперника.

2. Атакуючий прагне захопити або вже захопив руки атакованого збоку, але відчуває, що зробив це не досить надійно. Атакований прагне дальше звільнити руку (рис. 21). Атакуючий, відпускаючи її, застосовує важіль і, відступаючи ногами назад, проводить прийом.



Рис. 20.





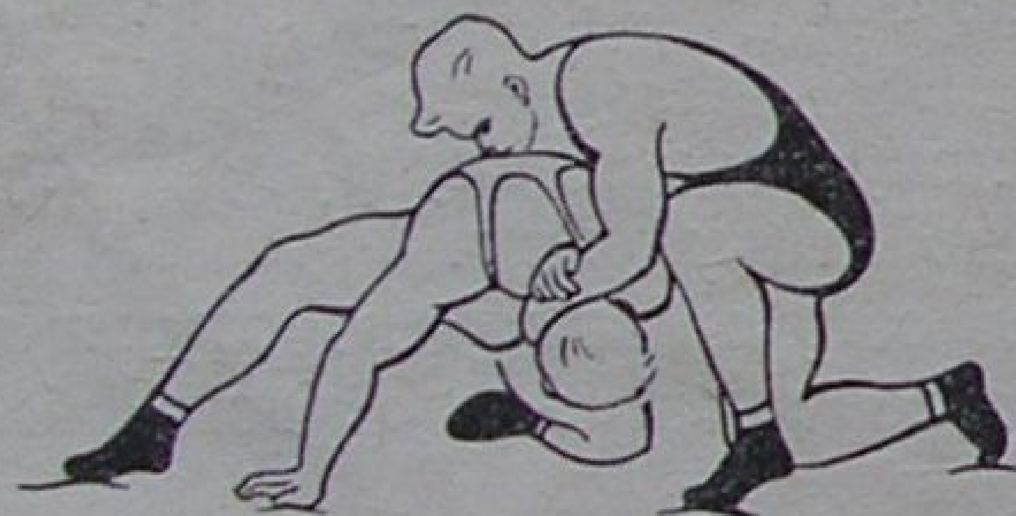


Рис. 21.

## Переворот захватом рук збоку

**Прийом.** Вихідне положення. Одна рука кладеться перед самим обличчям атакованого на ліктьовий згин його дальньої руки, друга проходить під тулуб і захоплює ту ж руку за плече, але трохи вище.

**Виконання.** Підтягуючи руку до себе, треба одночасно штовхнути тулуб атакованого від себе, щоб він ліг на бік. Після цього забігти і перевернути його на спину (рис. 22).

**Захист.** 1. Атакований згинає і розводить руки в сторони, одночасно опускає голову вниз і притискує її до свого ближнього плеча.



2. Атакований виставляє ногу в бік перевороту і, повернувшись грудьми до атакуючого, стає в стійку.

**Контрприйом.** Атакований, захищаючись правою рукою, захоплює під своїм плечем руку атакуючого і, висі-



Рис. 22.

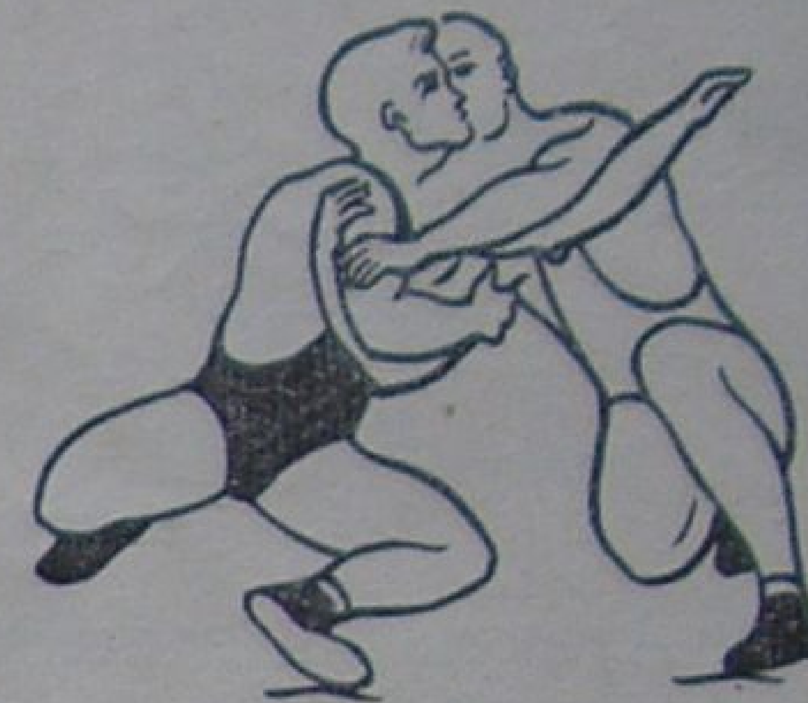


Рис. 23.

даючи ближчою до атакуючого ногою вперед, перекидає його назад за себе (рис. 23).

**Тактичні дії.** 1. Атакуючий тримає руку суперника за лікоть ззаду і не дає йому можливості відсунути її вбік для захисту (рис. 24). Другою ж рукою виконує захват рук збоку.





Рис. 24.

2. Після того, як атакований з якихось причин опиниться на животі, атакуючий, лежачи на ньому, захоплює його голову рукою за лоб і повертає її до себе. Атакований, захищаючись, чинить опір і намагається повернути голову в інший бік (рис. 25). Відпускаючи її, атакуючий виконує захват рук збоку.

3. Атакуючий прагне виконати переворот захватом шиї з-під дальнього плеча. Атакований, піднімаючи голову і відхиляючись від атакуючого, старається розірвати

захват (рис. 26). Атакуючий, використовуючи зусилля атакованого, відпускає попередній захват і, захопивши руки збоку, виконує переворот.



Рис. 25.

4. Атакуючий захопив суперника на важіль і прагне виконати переворот. Атакований, піднімаючи голову, намагається розірвати захват. Його суперник переносить



Рис. 26.

тоді руки на дальнє плече атакованого і робить переворот захватом рук збоку через виставлену ногу.

5. Атакуючий захопив руки збоку. Атакований захи-



Рис. 27.

щається, виставляючи ногу в упор (рис. 27). Атакуючий відступає за атакованого, ривком під себе, відвівши тулуб суперника від його ноги, робить переворот.



## Переворот захватом шиї з-під ближнього плеча

**Прийом.** Вихідне положення. Натискуючи однією рукою зверху на шию атакованого, суперник просуває другу руку під його ближнє плече і накладає її на потилицю. Потім з'єднує руки «гачком». Якщо захват надійний, з'єднувати руки не обов'язково.

**Виконання.** Зусиллям тулуба, ніг і рук атакуючий збиває атакованого на живіт і забігає в сторону голови, поки не переверне його на спину (рис. 28).



Рис. 28.

**Захист.** 1. Атакований підносить голову і, притискуючи руку до себе, не дає захопити себе за шию.

2. Атакований, притискуючи плече до себе, виставляє дальшу від суперника ногу в бік перевороту.

**Контрприйом.** Атакований виставляє ближчу до атакуючого ногу в упор і повертається до нього дальнім боком. Одночасно притискуючи руку під плечем до свого тулуба, по можливості захоплює його за зап'ястя. Потім, нахиляючись уперед і повертаючись від атакованого, кидає його через себе на спину (рис. 29).



Рис. 29.

**Тактичні дії.** Атакуючий захоплює руки збоку однією рукою. Атакований намагається звільнитись, відводячи руку вбік і повертаючись спиною до атакуючого. Той відпускає попередній захват і, пропускаючи руку під плече, захоплює шию з-під дальнього плеча. Перейшовши на другий бік, робить переворот.

### Захват руки на ключ

Захват руки на ключ — таке положення, при якому атакуючий щільно затискує плече однойменної руки атакованого між своїм плечем і передпліччям, а кисть руки кладе долонею на його лопатку. Вільною рукою атакуючий захоплює атакованого за тулуб біля попереку, не пропускаючи її далеко на живіт, або на однойменне плече зверху.

Існує кілька варіантів захвату руки на ключ. Ми зупинимось на трьох.

### Захват руки на ключ одною рукою ззаду

Атакуючий з вихідного положення партеру нахиляється вперед і накладає згин своєї руки на згин однойменної руки атакованого. Друга рука тримає його за спину по лінії попереку.

Зусиллям спини і опорної ноги, а також руки, атакуючий тягне руку суперника до себе і захоплює руку на ключ (рис. 30).

### Захват руки на ключ поштовхом убік

Однією рукою атакуючий захоплює корпус по лінії попереку, а передпліччя або кисть другої руки накладає на згин ліктя атакованого. Потім зусиллям ноги і руки

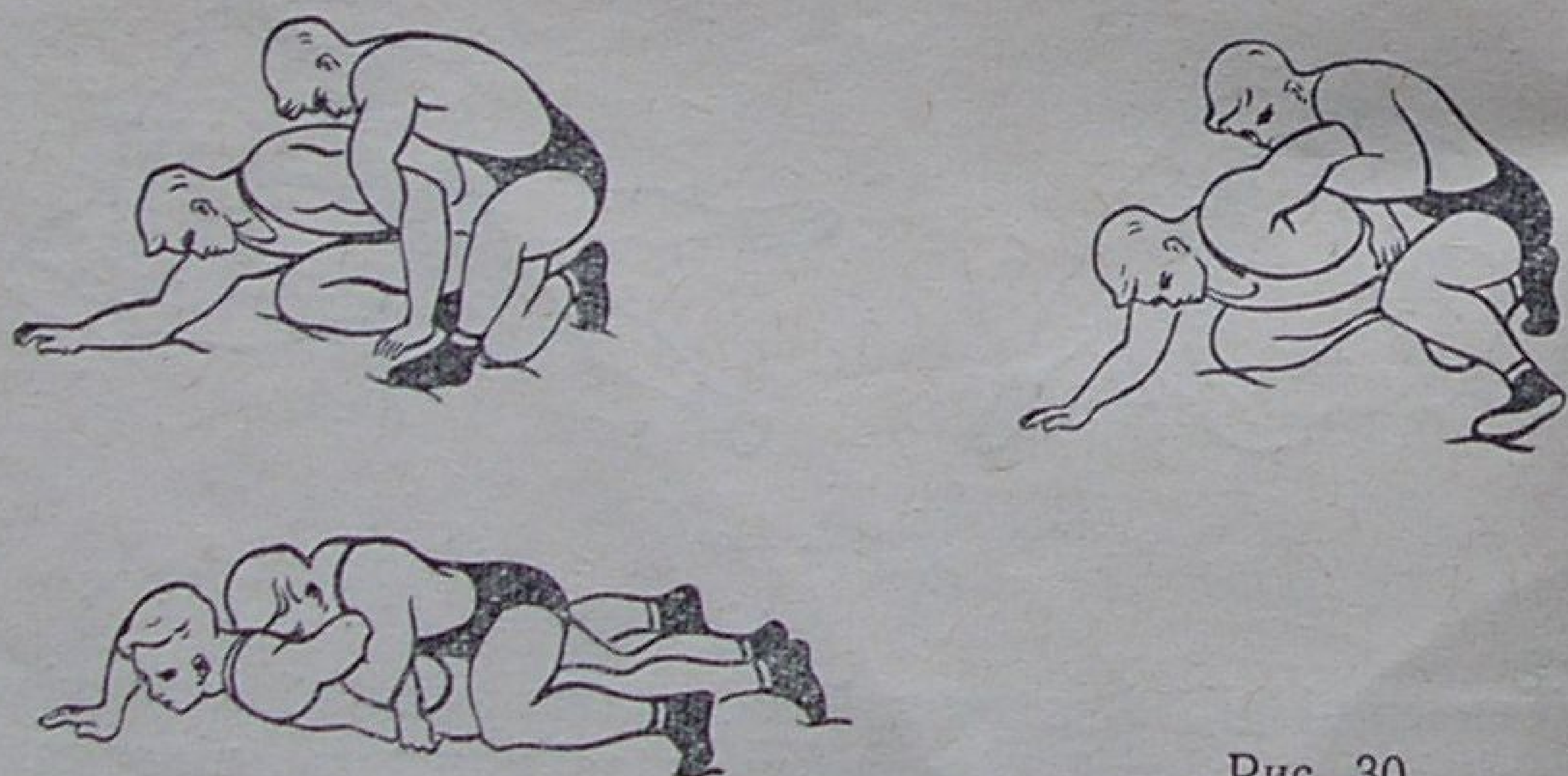


Рис. 30.

штовхає його вперед убік, одночасно підтягуючи руку, яка тримає згин ліктя, до себе і валить атакованого на бік. Використовуючи зусилля атакованого перекинутись



на живіт, атакуючий пропускає свою руку під плече руки суперника і захоплює його на ключ (рис. 31).

### Захват руки на ключ з упором голови вбік

Однією рукою атакуючий захоплює тулуб атакованого по лінії попереку, а кистю другої руки захоплює

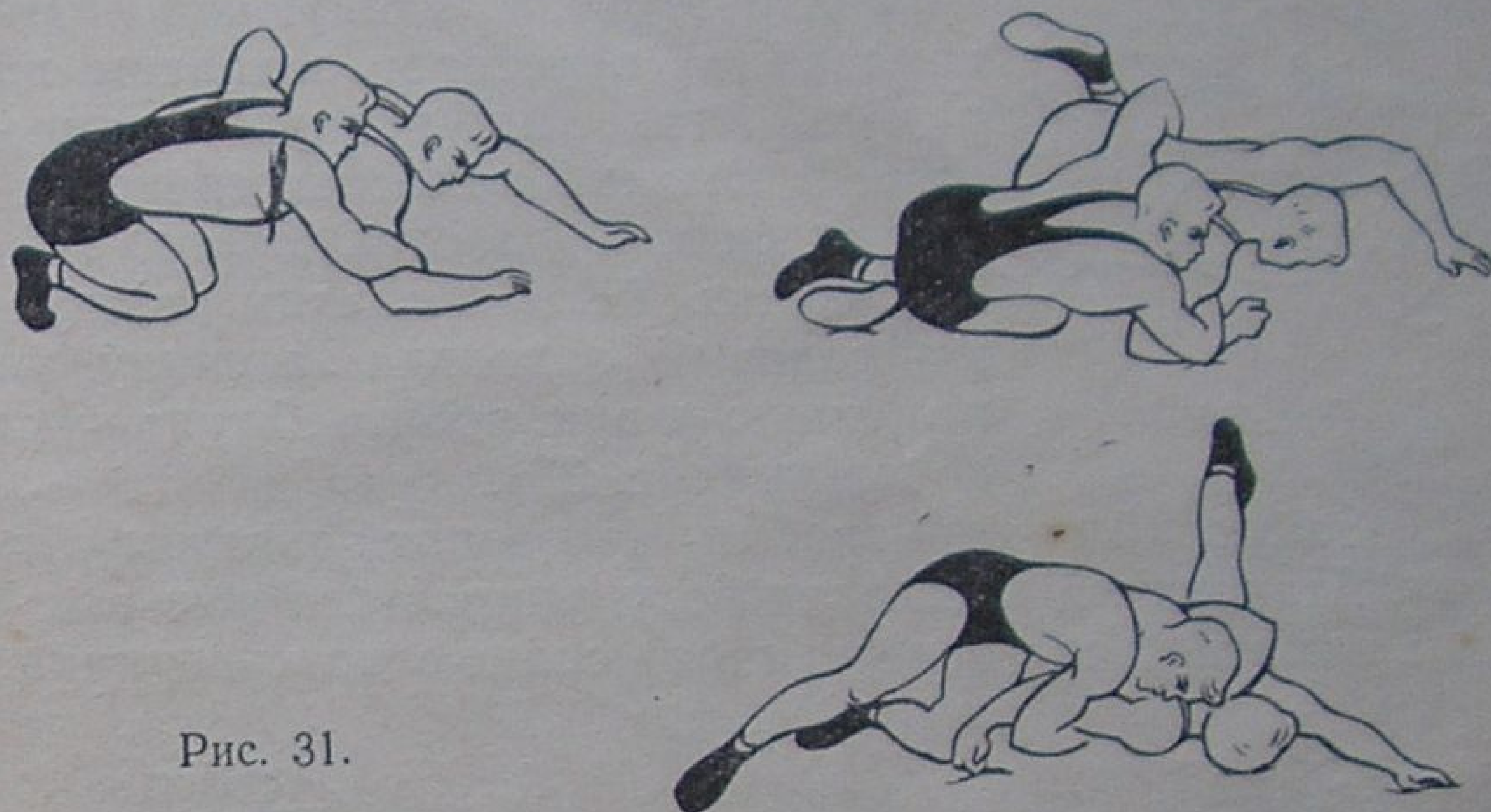


Рис. 31.

його зап'ястя. Головою впирається в бік біля пахви. Потім зусиллям руки підтягує захоплену руку атакованого до тулуба, одночасно штовхаючи його вперед і вбік, валить його на килим.

Виконання захвату таке ж саме, як і в попередньому випадку (рис. 32).

**Захист.** Атакований простягає захоплену руку вперед, одночасно повертаючи її долонею вгору, затим виставляє однойменну ногу назад.



Рис. 32. Рис. 33.

**Контрприйом.** 1. Атакований відразу робить кидок через спину захватом руки через плече, тільки-но атакую-

чий почне заходити йому за спину. Повернувшись до нього дальнім від захвату боком, атакований зусиллям руки, захопленої на ключ (рис. 33), проводить кидок.

2. Атакований захоплює руку суперника на поперeку за зап'ястя. Повертаючись від атакуючого, спирається на лікоть і, не відпускаючи зап'ястя, кидає його через спину (рис. 34).



Рис. 34.

**Тактичні дії.** 1. Атакуючий прагне зробити переворот захватом на важіль. Атакований упирається руками в килим і намагається повернутися спиною до атакуючого. Той, піддаючись його зусиллям, відпускає голову і, заходячи за спину, не роз'єднуючи рук, робить захват руки на ключ (рис. 35).

2. Атакуючий прагне зробити переворот захватом рук збоку. Атакований виставляє ногу, упирається нею в килим і намагається повернутися спиною до суперника.





Рис. 35.

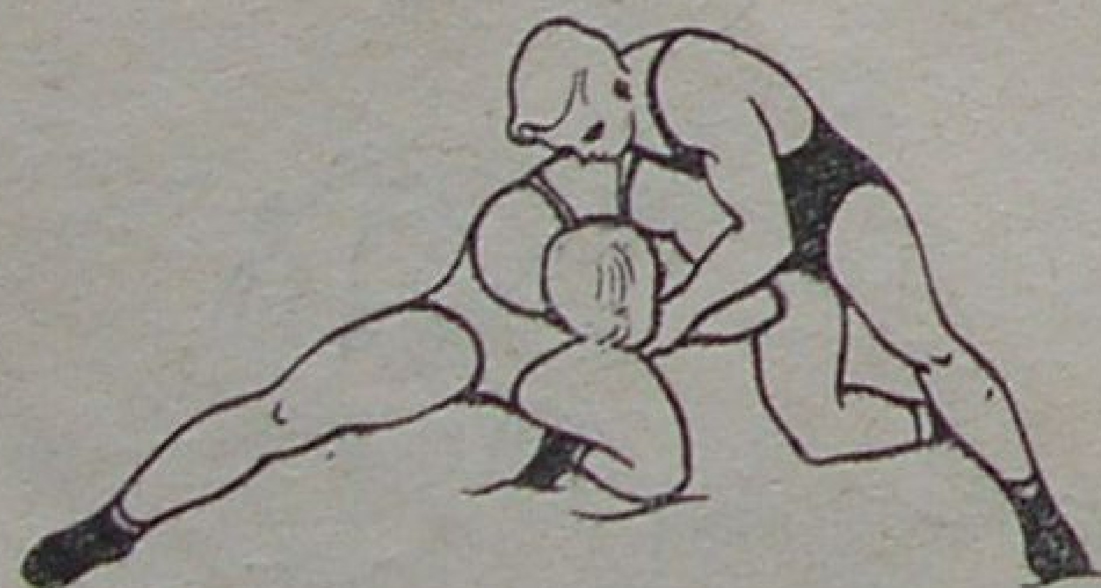




Рис. 36.

Атакуючий, відпустивши попередній захват, захоплює обома руками ближню руку атакованого і, заходячи за спину, робить захват (рис. 36).



## Переворот переходом з ключем і захватом підборіддя

**Прийом.** Вихідне положення. Атакуючий захоплює руку атакованого на ключ.

**Виконання.** З вихідного положення атакуючий збиває атакованого на живіт і, переходячи на другий бік,











Рис. 37.

одночасно перекидає його на бік. Потім захоплює атакованого за підборіддя і кладе його на лопатки. Якщо атакований став на міст, то атакуючий повинен обхопити його руку і шию і, упираючись плечем в груди, зусиллям рук покласти атакованого на спину (рис. 37).

**Захист.** 1. Атакований, не дозволяючи покласти себе на живіт, спирається вільною рукою на килим і відставляє ногу назад між ногами атакуючого.

2. Атакований лягає на той бік, де захоплена рука на ключ і, спираючись вільною рукою і ногою на килим, не дає перейти через себе.

**Контрприйоми.** 1. Атакований, не даючи покласти себе на живіт, робить висід і переходить у положення верхнього в партері (рис. 38).

2. Атакований чекає, коли атакуючий не перейде через нього, міцно притискує його руку своїм плечем, підводить тулуб і кидає атакуючого через спину (рис. 39).

**Тактичні дії.** Захопивши руки на ключ, атакуючий прагне зробити переворот накатом з ключем і захватом тулуба ззаду. Атакований, чинячи опір, прагне повернутись у протилежний до накату бік і впирається вільною



Рис. 38.



Рис. 39.

рукою в килим. Атакуючий швидко повертається у вихідне положення і робить переворот переходом з ключем і захватом підборіддя.

### Переворот ключем забіганням з накладанням передпліччя на шию

**Прийом.** Вихідне положення. Захват руки на ключ.

**Виконання.** Зробивши одною рукою захват, атакуючий кладе атакованого на живіт і накладає вільну руку передпліччям на шию. Спираючись ногами на килим, натискує грудьми і плечем на захоплену руку атакованого, забігає в бік голови і перевертає його на спину (рис. 40).



Рис. 40.

**Захист.** 1. Атакований повинен лягти на бік, з якого рука захоплена на ключ, і спертись вільною рукою на килим або ж зняти руку атакуючого з своєї шиї.

2. Атакований, спираючись вільною рукою на килим, використовує зусилля атакуючого і стає в високий партер. Одночасно відводить плече захопленої руки вперед, звільняючи руку від захвату на ключ.



**Контрприйом.** Атакований, не даючи покласти себе на живіт, виставляє однойменну до захвату на ключ ногу вперед. Повертаючись боком до атакуючого, захопленою на ключ рукою кидає його через спину.

**Тактичні дії.** Зробивши захват, атакуючий прагне перекинути атакованого накатом. Атакований захищається і прагне повернутись у вихідне положення, однак стати в положення високого партера він не може, оскільки атакуючий натискує своїм передпліччям на його шию і плечі. Потім атакуючий, підносячи лікоть захопленої руки вгору, робить переворот ключем з накладанням передпліччя на шию.

### Накат з ключем і захватом тулуба зверху

**Прийом.** Вихідне положення. Рука суперника захоплена на ключ.

**Виконання.** Захопивши руку на ключ, атакуючий ставить своє коліно під тулуб суперника і, одночасно захоплюючи його тулуб рукою зверху, падає на бік, кладе атакованого на себе. Потім енергійно підштовхуючи його тазом, робить ривок за тулуб і перевертає його через голову. Завершуючи прийом, атакуючий захоплює атакованого за голову або за тулуб спереду (рис. 41).





Рис. 41.

**Захист.** Атакований повинен відійти від атакуючого, повертаючись у бік накату. Одночасно притискує свій таз до килима, спирається на нього коліном і вільною рукою.

**Контрприйом.** Коли атакованого захоплюють рукою за тулуб, він захоплює суперника за зап'ястя на своєму

тулубі. Повертаючись до атакуючого, спирається на лікоть і зусиллям захопленої руки кидає суперника за спину на лопатки.

**Тактичні дії.** Атакуючий, зробивши захват, прагне перевернути атакованого переходом з ключем і захватом підборіддя. Атакований спирається ногою й рукою в килим, чинячи опір перевороту. Атакуючий, користуючись його зусиллям, яке спрямоване вниз і вбік, захоплює атакованого за тулуб і робить переворот накатом.

### Переворот зворотним захватом тулуба

**Прийом.** Вихідне положення. Атакуючий сидить на стегні збоку від суперника обличчям до його ніг. Одна нога спирається в килим. Атакований лежить на животі. Руки атакуючого захоплюють тулуб по лінії попереку.

**Виконання.** Зробивши захват, атакуючий спирається ногами в килим, відхиляючи голову назад і підтягуючи руками тулуб атакованого до своїх грудей. Відриває його ноги від килима. Продовжуючи відхилятись назад, він енергійно натискує рукою зверху на спину, а другою рукою піднімає корпус угору. Затим повертається до спини атакованого, перевертає його через голову і кладе на спину або ставить на міст (рис. 42).

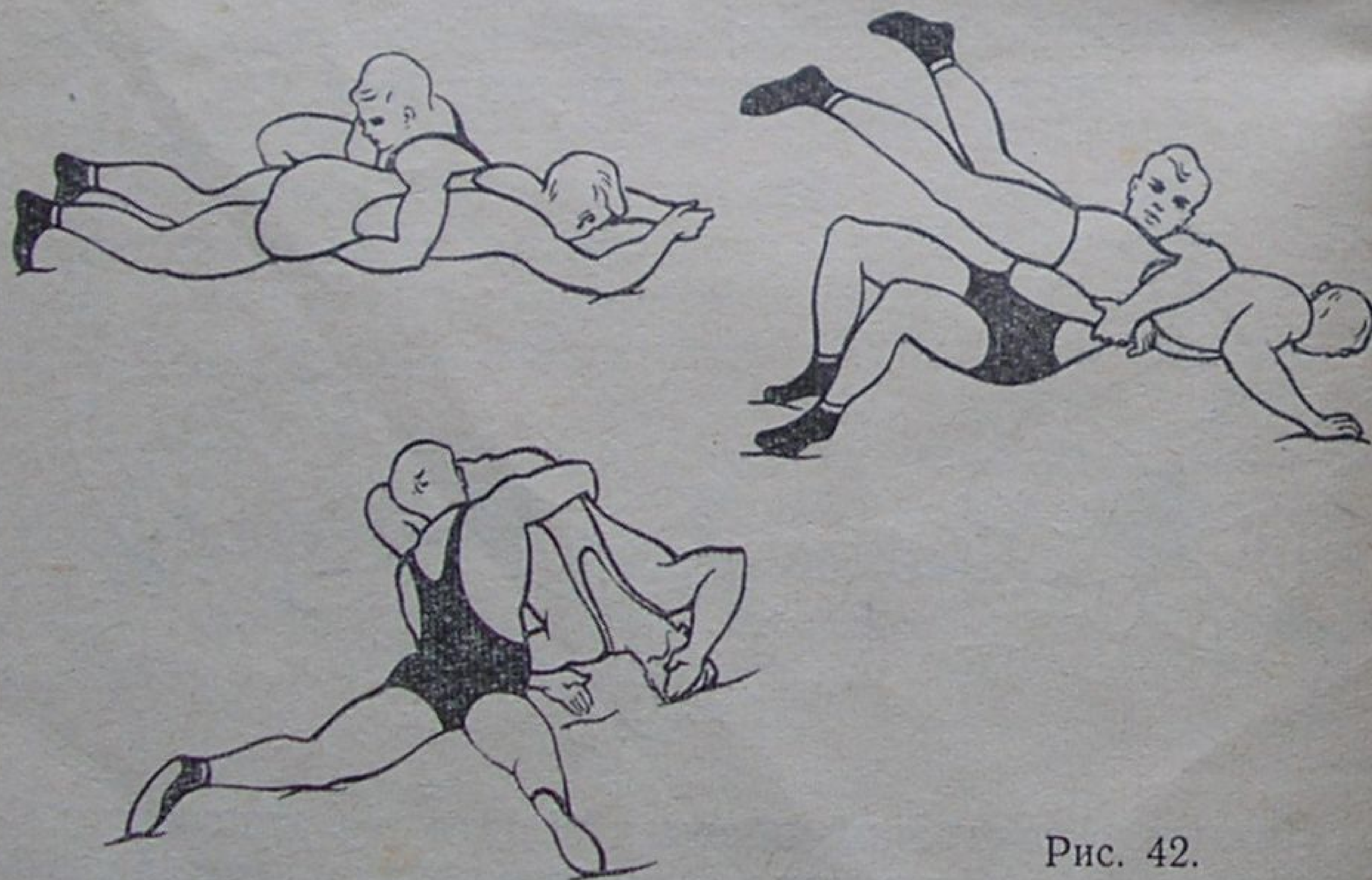


Рис. 42.



**Захист.** Атакований сідає на стегно грудьми до суперника, захоплює його за зап'ястя на своєму тулубі і спирається вільною рукою й ногою в килим. При нападі атакуючого він потроху відсувається.

**Контрприйоми.** 1. Захопивши руку на своєму тулубі, атакований, влучивши момент, коли атакуючий починає застосовувати переворот, перекидає його через себе висідом.

2. Атакований йде на прийом і під час проведення його переходить ногами на другу сторону через атакуючого, накриваючи його (рис. 43).



Рис. 43.

**Тактичні дії.** Атакуючий захоплює будь-яким способом передпліччя зсередини і прагне зробити переворот. Суперник чинить опір, повертається спиною до атакуючого і впирається вільною рукою й ногою в килим. Атакуючий піднімає його таким же захватом і підставляє свою зігнуту ногу під тулуб так, щоб рука суперника лягла на його стегно. Утримуючи захват ближньою до ніг рукою, атакуючий відпускає другу руку і, з'єднавши їх на тулубі, робить переворот зворотним захватом (рис. 44).

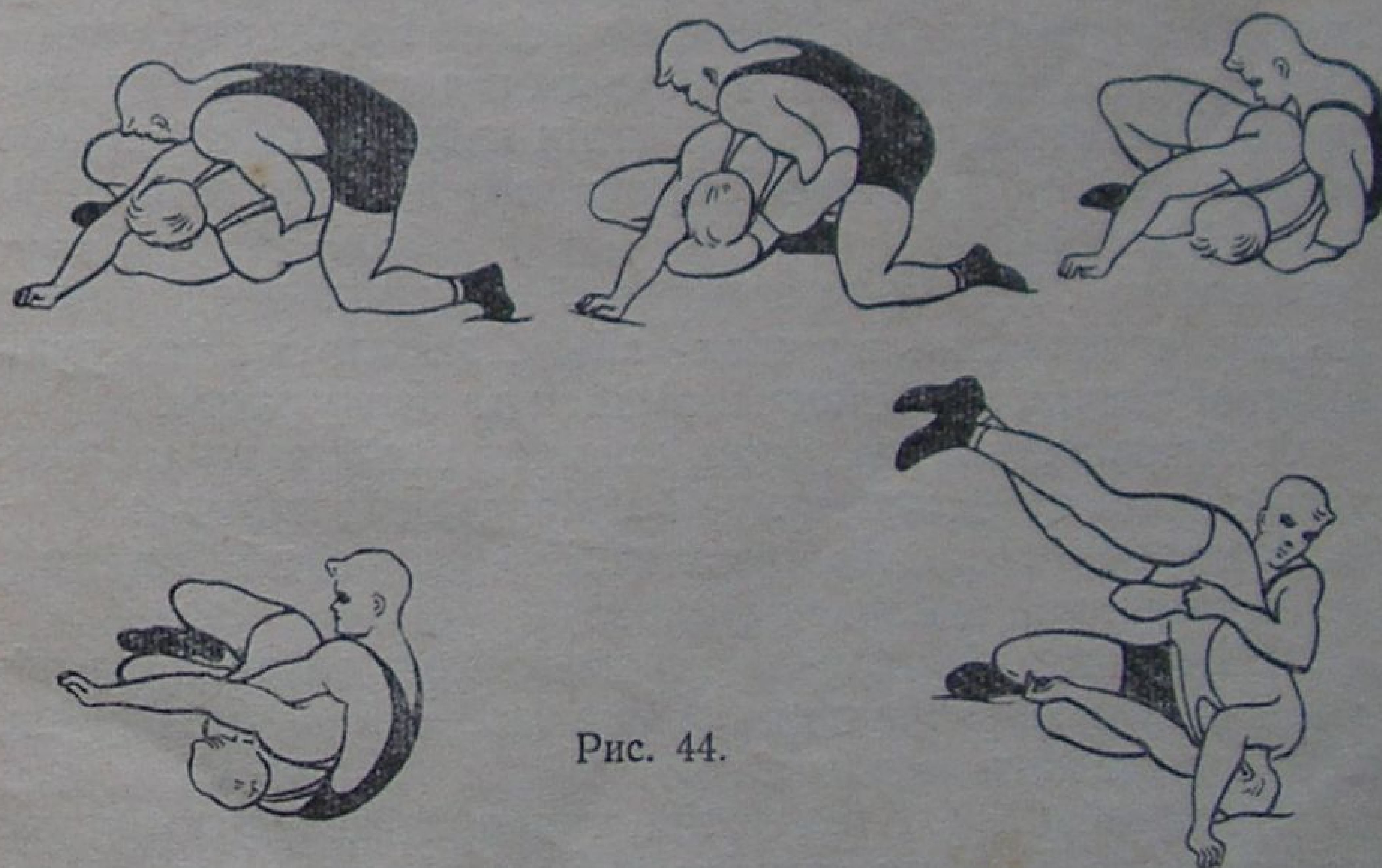


Рис. 44.

## Переведення в партер ривком захватом плеча і шиї зверху

**Прийом.** Вихідне положення. Атакуючий різними способами захоплює шию і руку зверху. Руки з'єднує «гач-



Рис. 45.

ком» або утримує голову однією рукою за підборіддя, другою — за плече зверху.

**Виконання.** Зробивши захват, атакуючий силою своїх рук і вагою тулуба натискує на шию і руку атакованого зверху й енергійними ривками під себе вниз примушує його стати в партер. Потім він якомога швидше стає позаду і збоку й фіксує атакованого в положенні нижнього (рис. 45).

**Захист.** 1. Тільки-но атакуючий захопить плече і шию зверху, атакований повинен міцно захопити його руки під свої плечі і, присідаючи, підійти до атакуючого.

2. Атакований, присівши, повинен підійти до атакуючого, захопити його за тулуб і відірвати від килима.

**Контрприйом.** 1. Відірвавши атакуючого від килима, атакований кидає його прогином.

2. Атакований, захопивши атакуючого за руки, присідає і робить скручування захватом в сторону тієї руки, що утримує його за плече.

**Тактичні дії.** 1. Атакуючий, захопивши однією рукою атакованого за шию, другою — за зап'ястя, робить ривки за шию в сторони. Атакований чинить опір, спрямовуючи зусилля в протилежний бік. Атакуючий, користуючись зусиллями атакованого, направляє його голову під плече тієї руки, що утримує за зап'ястя. Відпускаючи за-



хват і перехоплюючи одною рукою за підборіддя, а другою — за шию, атакуючий робить захват плеча і шиї зверху.

2. Атакуючий, зробивши захват, робить енергійний ривок угору, намагаючись перекинути суперника прогином. Атакований відходить назад униз. Скориставшись з цього, атакуючий робить ривок під себе і, заходячи за спину, залишає атакованого в партері.

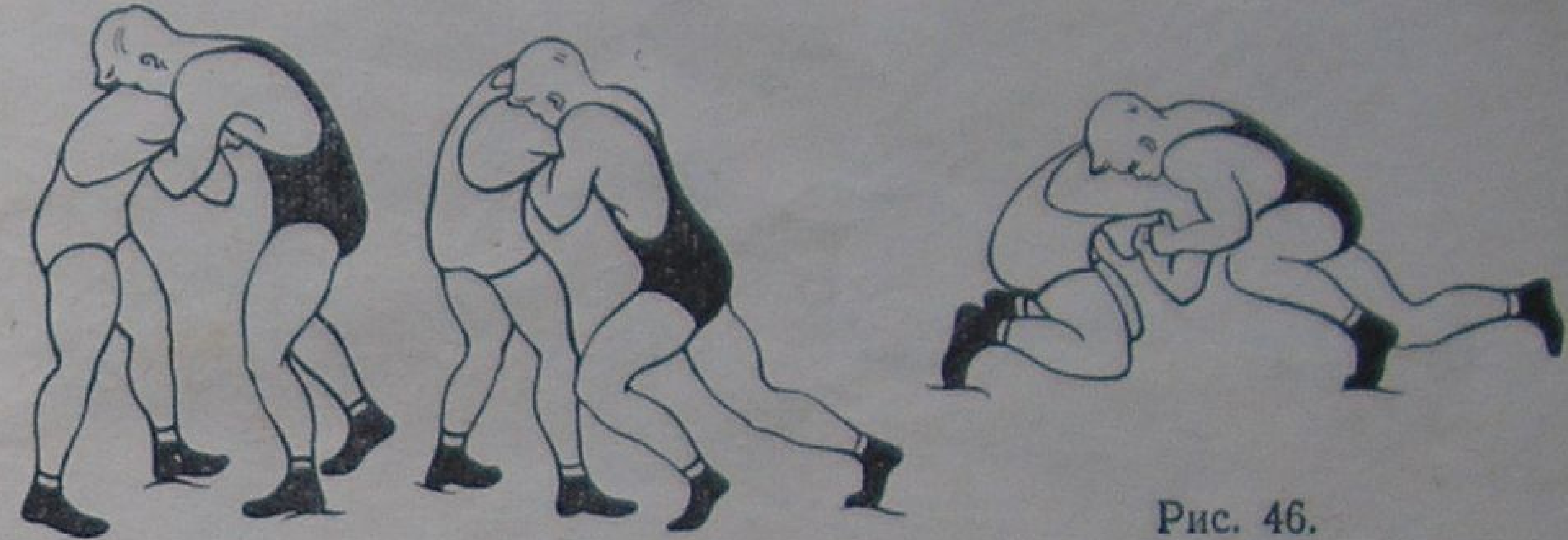


Рис. 46.

3. Атакуючий, зробивши захват, штовхає атакованого вбік і назад. Останній відставляє ногу в упор і спрямовує зусилля в бік атакуючого. Атакуючий, піддаючись цьому натиску, відходить назад і змушує атакованого стати в партер. Зайшовши за спину, залишає його в цьому положенні (рис. 46).

## Переведення в партер ривком з захватом шиї й тулуба

**Прийом.** Вихідне положення. Атакуючий захоплює однією рукою шию, а другою підпирає лікоть атакованого знизу або захоплює його за зап'ястя тієї ж руки.

**Виконання.** Присідаючи, атакуючий продовжує підпирати лікоть атакованого або піднімає своєю рукою його руку за зап'ястя на рівень власного плеча. Потім ступає крок уперед тією ногою, з якого боку захоплена рука, і повертається обличчям до боку атакованого. Не відпускаючи шиї, вільною рукою захоплює його тулуб збоку або ззаду. Підставляючи свою другу ногу за спину атакованого, повертає його навкруг себе і тягне вниз і вбік, доки він не стане на коліна (рис. 47).

**Захист.** 1. Атакований не повинен пропустити атакуючого під свою руку, а якщо останній все-таки зумів просунути голову, треба захопити його шию зверху і, опускаючи свій лікоть вниз, зігнути атакуючого вагою власного тіла.

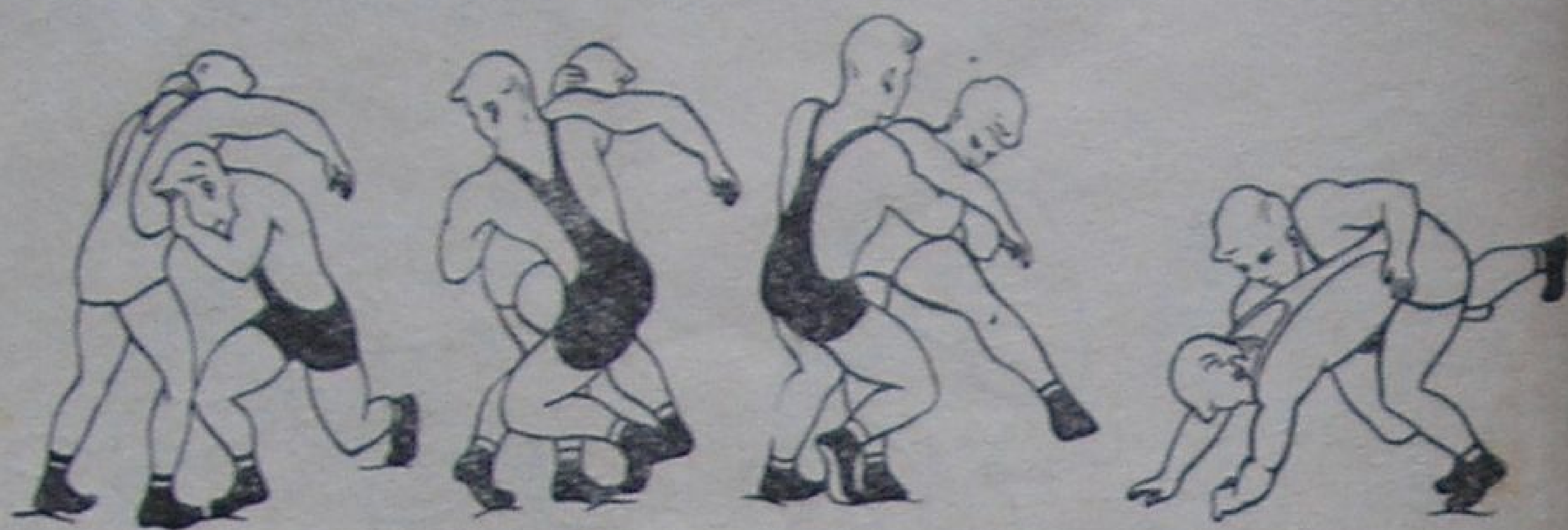


Рис. 47.

2. Атакований ступає крок назад і, проносячи руку над головою суперника, повертається до нього обличчям.

**Контрприйом.** 1. Атакований захоплює руку атакуючого на своєму тулубі. Піддаючись діям суперника, стає в партер і, продовжуючи за інерцією повертатися в той же бік, робить кидок через спину захватом зап'ястя і шиї.

2. Тільки-но атакуючий опиниться за спиною суперника, той захоплює його руку під своє плече і повертається в протилежну до руху атакуючого сторону. Утримуючи суперника за руку, робить кидок захватом руки під плече.

**Тактичні дії.** 1. Атакуючий, захопивши зап'ястя (або дозволивши захопити своє) і шию, робить енергійний ривок за захоплену руку (або захоплєною рукою) вниз поміж борцями. Атакований чинить опір, відводячи руку в сторону. Атакуючий допомагає йому піднести або підтримує руку на рівні плеча і проходить під нею, після чого збиває атакованого в партер.

2. Атакуючий створює для суперника вигідну ситуацію для проведення кидка через спину захватом руки і шиї. Ту руку, що лежить на шиї, підпирає своєю кистю в лікоть. Атакований, користуючись нагодою, нападає кидком через спину, а атакуючий, сильно штовхаючи в лікоть, піднімає його і, присідаючи, опиняється за спиною суперника. Зупинивши рух для кидка через спину, збиває атакованого в партер.



### Кидок через спину захватом руки (зверху, знизу) і шиї

**Прийом.** Вихідне положення. Цей прийом виконується з положення захвату однією рукою руки атакованого зверху або знизу і другою рукою — його шиї, а також з положення захвату двома руками рук атакованого зверху. І в першому, і в другому випадках техніка виконання прийому не змінюється.

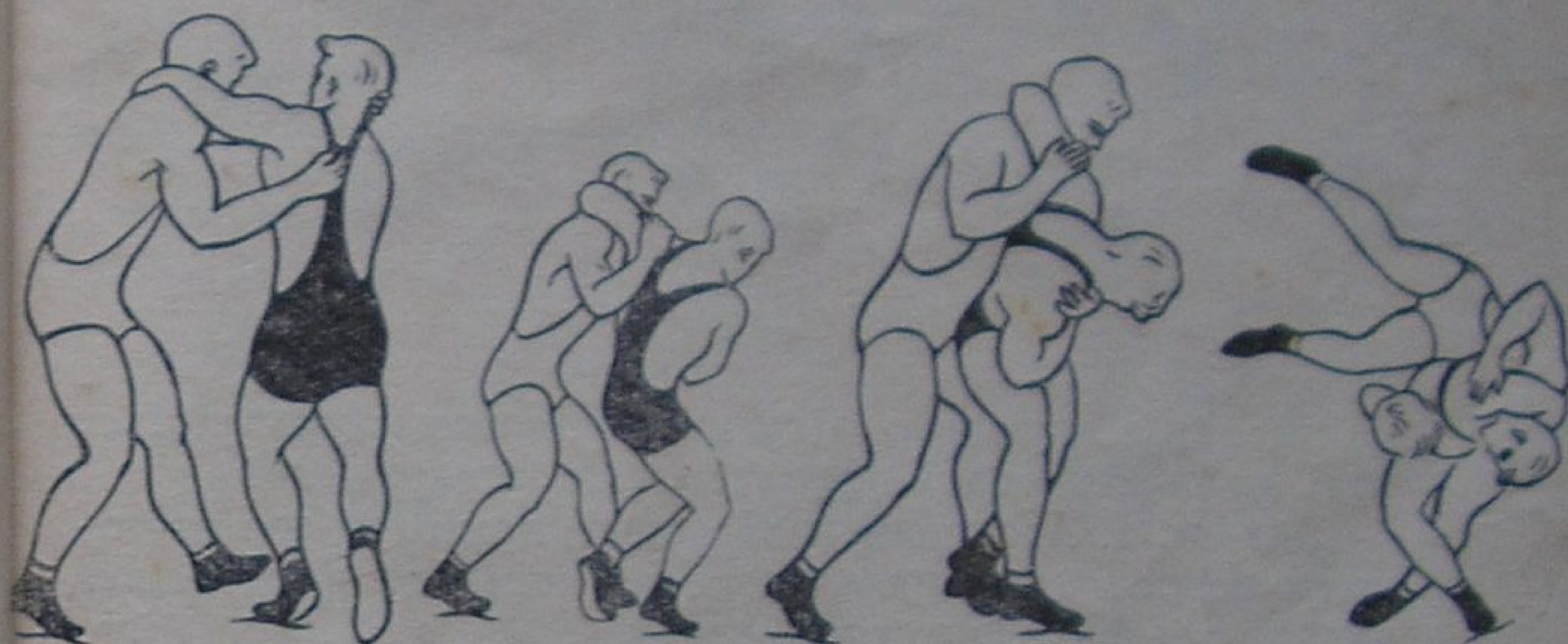


Рис. 48.

**Виконання.** Утримуючи атакованого за руку і поклавши долоню другої руки на його шию, атакуючий виставляє вперед ногу, однойменну до захвату рукою за шию. Потім повертається на носку цієї ноги спиною до атакованого і, присідаючи, ставить поруч ту ногу, що стоїть ззаду. Та рука, що утримує шию, просувається далі, і атакуючий захоплює шию атакованого в згин ліктя. Тільки-но повернеться спиною до атакованого і той опиниться поперек спини, атакуючий, продовжуючи міцно тримати руку і шию атакованого, негайно перекидає його через спину. Падає на своє плече вперед до носка своєї ноги, протилежної до захвату за шию (рис. 48).

Варто зауважити, що поворот спиною до атакованого можна виконати у два способи: приставленням ноги, яка до кидка знаходиться ззаду, і навпаки — відведенням передньої ноги назад. Перший варіант застосовують в тому випадку, коли атакований стоїть на місці або відходить

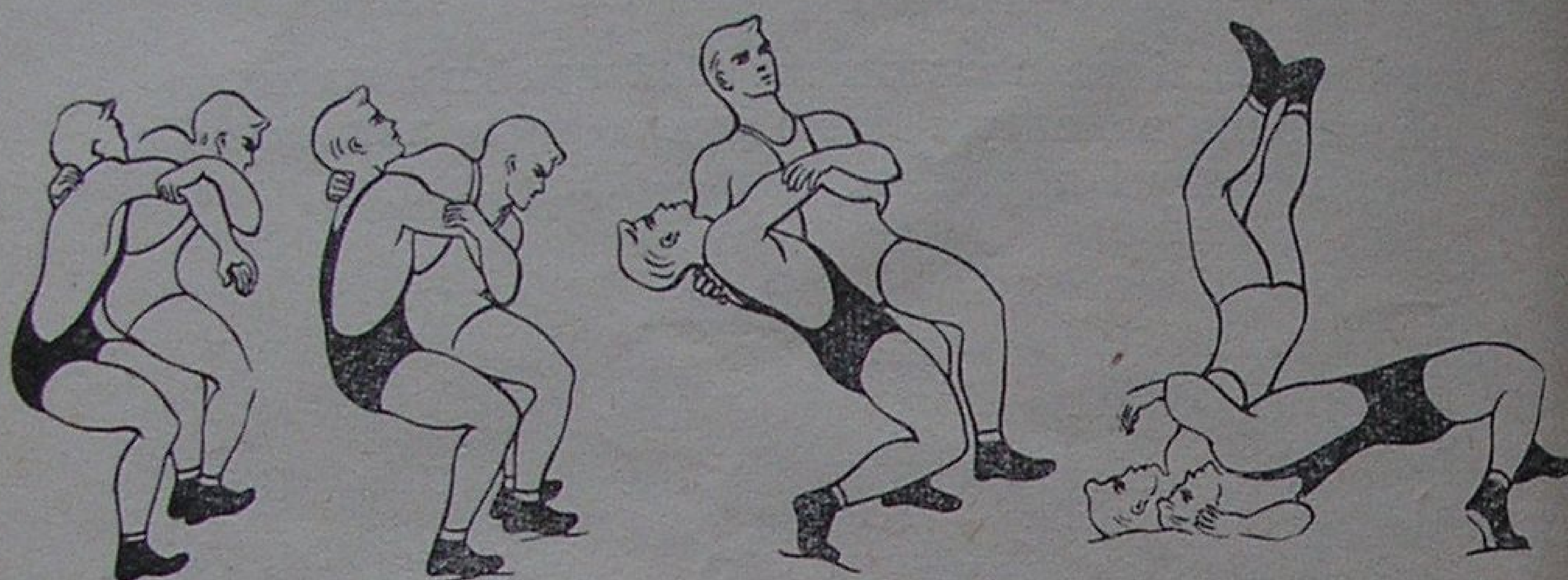


Рис. 49.

назад від атакуючого. Другим варіантом користуються тоді, коли атакований рухається на атакуючого.

**Захист.** 1. Атакований, тільки-но помітить, що атакуючий розпочав поворот, повинен присісти, відхилитись назад і захопити його тулуб ззаду.

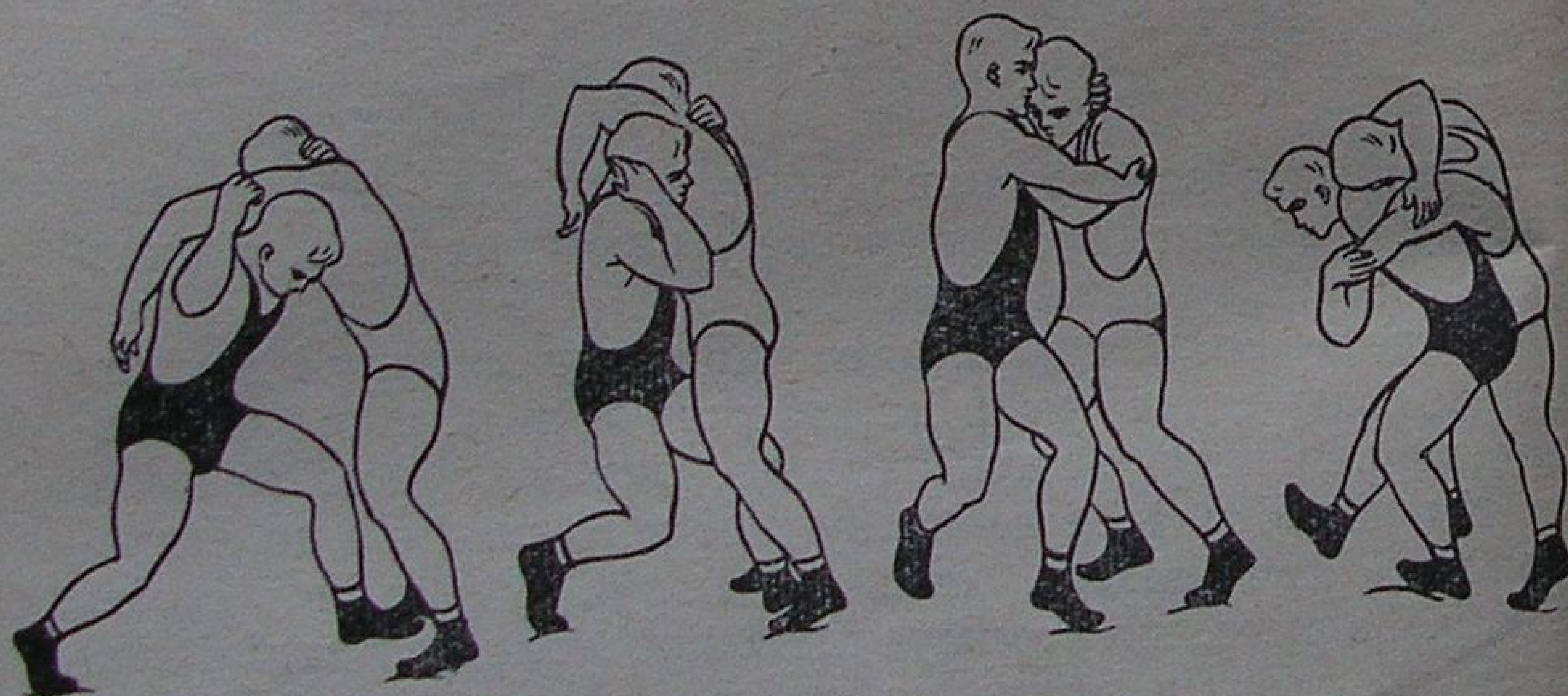


Рис. 50.

2. Атакований повинен випростатись, опертись вільною рукою на тулуб суперника і не дати йому зробити поворот.



**Контрприйом.** Виконавши захисні дії, атакований відриває атакуючого від килима і кидає його прогином або збиває в партер (рис. 49).

**Тактичні дії.** 1. Атакуючий, захопивши зап'ястя і шию атакованого, хоче зайти йому нирком за спину. Атакований відступає крок назад, прагне опустити руку і не дає атакуючому зайти за спину. Атакуючий підставляє задню ногу, повертається спиною до атакованого і кидає його через спину (рис. 50).

2. Атакуючий, захопивши корпус з рукою, удає ніби робить кидок прогином. Атакований, щоб цього уникнути, нахиляється і відводить тулуб назад. Атакуючий, скориставшись цим і не міняючи захвата, робить поворот і кидає суперника через спину (рис. 51).

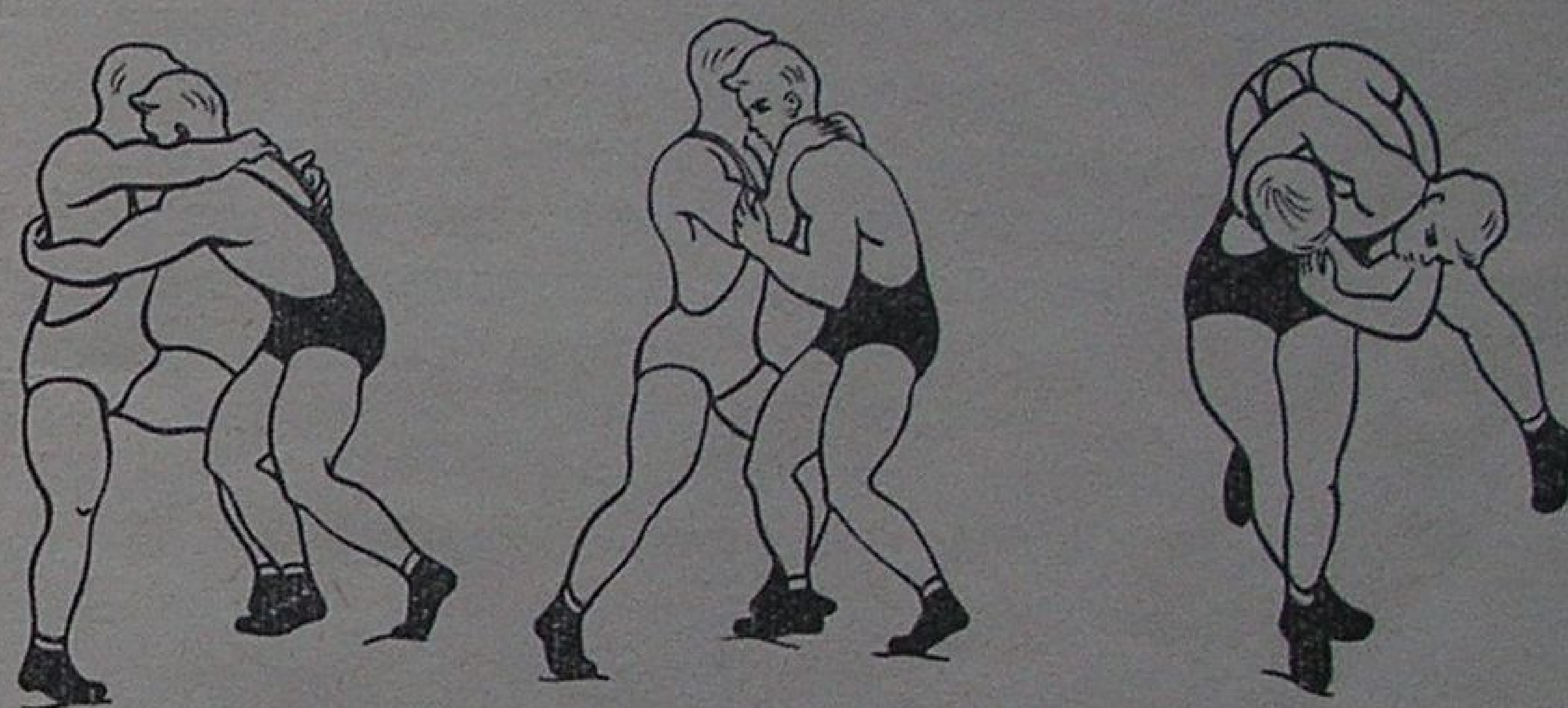


Рис. 51.

### Кидок через спину захватом руки через плече

**Прийом.** Вихідне положення. Атакуючий захоплює однією рукою атакованого за передпліччя, другою — за плече тієї ж руки вище ліктя.

**Виконання.** Утримуючи захват руки, атакуючий повертається спиною до атакованого так, щоб тулуб атакованого перебував уздовж спини суперника. Зробивши поворот, атакуючий швидко нахиляється і, падаючи вперед, енергійно тягне атакованого за руку під себе (рис. 52). Атакований падає на лопатки або стає на міст. В останньому випадку атакуючий робить додатковий захват тулуба і притискує лопатки атакованого до килима.

**Захист.** 1. Коли атакуючий починає поворот, атакований випростовується і спирається вільною рукою в його спину, одночасно виставляє за ходом повороту свою ногу в упор.

2. Атакований присідає і захоплює корпус суперника збоку ззаду. Випрямляючи ноги, відриває його від килима.

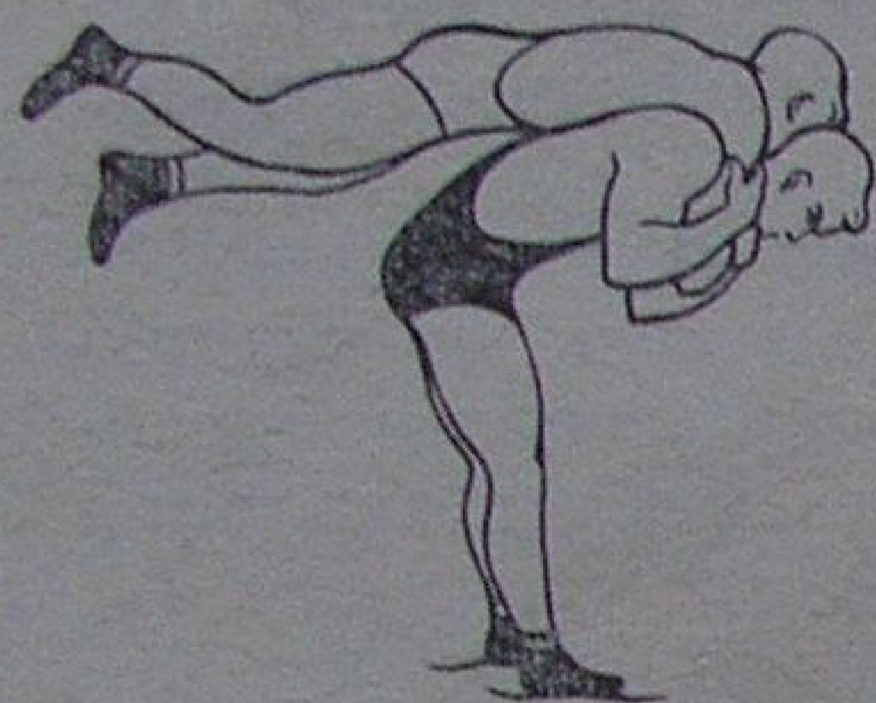


Рис. 52.

**Контрприйом.** Після того, як атакований виконав захисні дії і захопив партнера за тулуб з рукою, робить кидок прогином.

**Тактичні дії.** 1. Атакуючий, захопивши руку атакованого двома руками, нападає, намагаючись зіштовхнути суперника на килим. Атакуючий підставляє ногу, що стоїть ззаду, вперед і, зробивши поворот спиною, кидає атакованого через плече (рис. 53).

2. Захопивши обома руками руку атакованого, атакуючий робить ривок убік, заводячи його за спину. Атакований прагне випередити рух атакуючого і, зайшовши

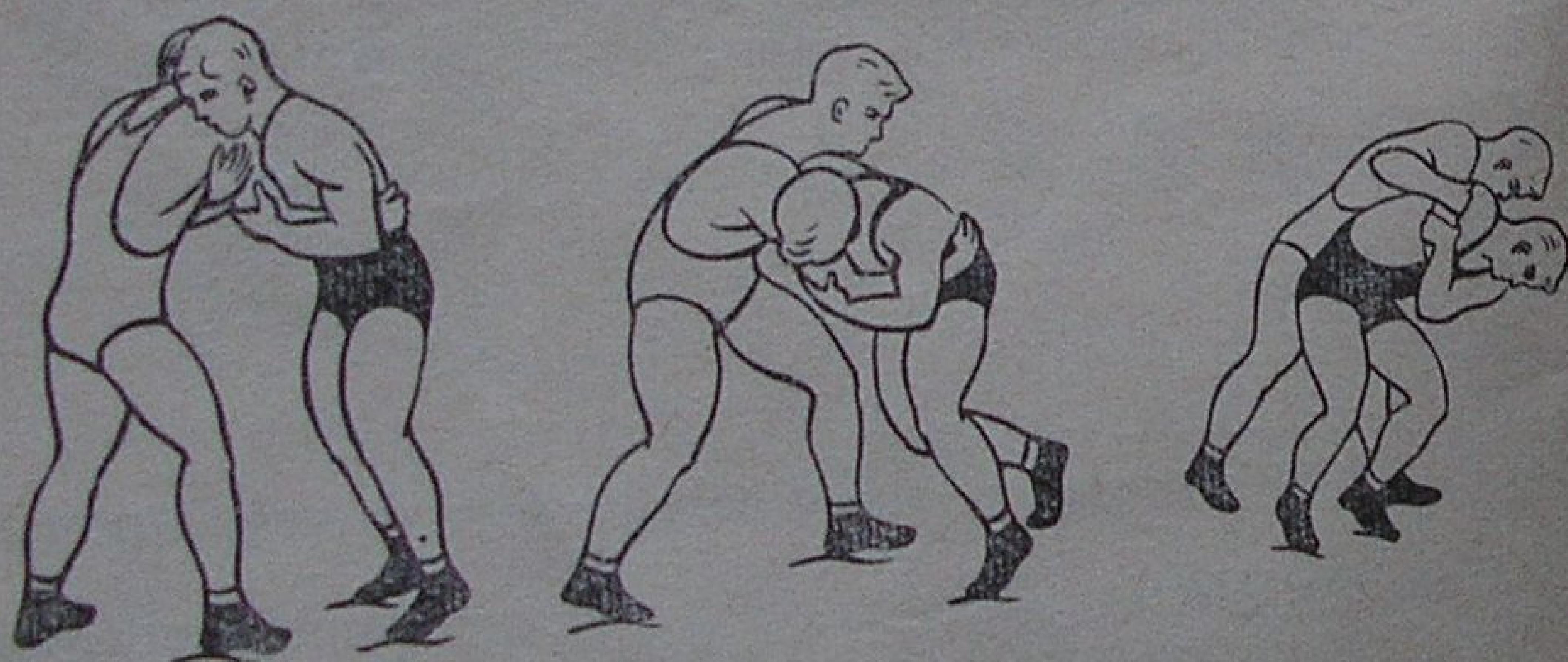


Рис. 53.

йому за спину, збити його в партер. Атакуючий в цю мить повертається спиною і кидає захватом руки через плече.



## Кидок прогином захватом руки на шиї і тулуба спереду

**Прийом.** Вихідне положення. Атакуючий, присідаючи, захоплює тулуб спереду і руку у себе на шиї.

**Виконання.** Зробивши захват, атакуючий підставляє ногу вперед, міцно притискує тулуб і руку атакованого до себе, відриває його від килима, і, раптово прогинаючись, падає назад. Над самим килимом атакуючий повертається у бік захопленої руки атакованого і кладе його на спину або ставить на міст (рис. 54).



Рис. 54.

## Кидок прогином захватом тулуба з рукою

**Прийом.** Вихідне положення. Атакуючий захоплює тулуб і руку атакованого спереду. Одну ногу виставляє вперед. Атакований може також зробити аналогічний захват. Руки з'єднує на спині «гачком».

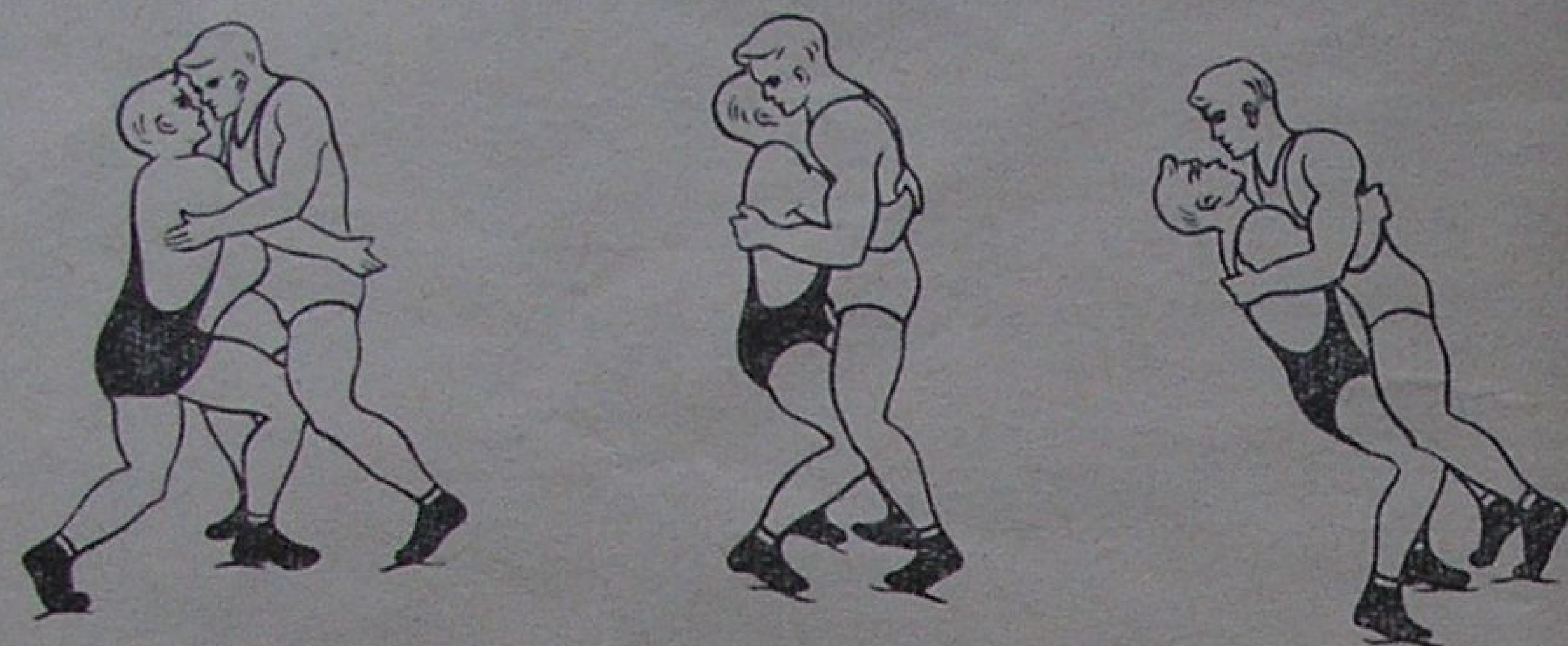
**Виконання.** Зробивши захват, атакуючий підставляє вперед ногу, що стоїть позаду, одночасно підтягує атакованого до себе і злегка присідає. Затим, енергійно випростовуючи ноги, відриває атакованого від килима і, прогинаючись, падає назад. Над самим килимом робить поворот і кидає атакованого на спину або на міст (рис. 55).

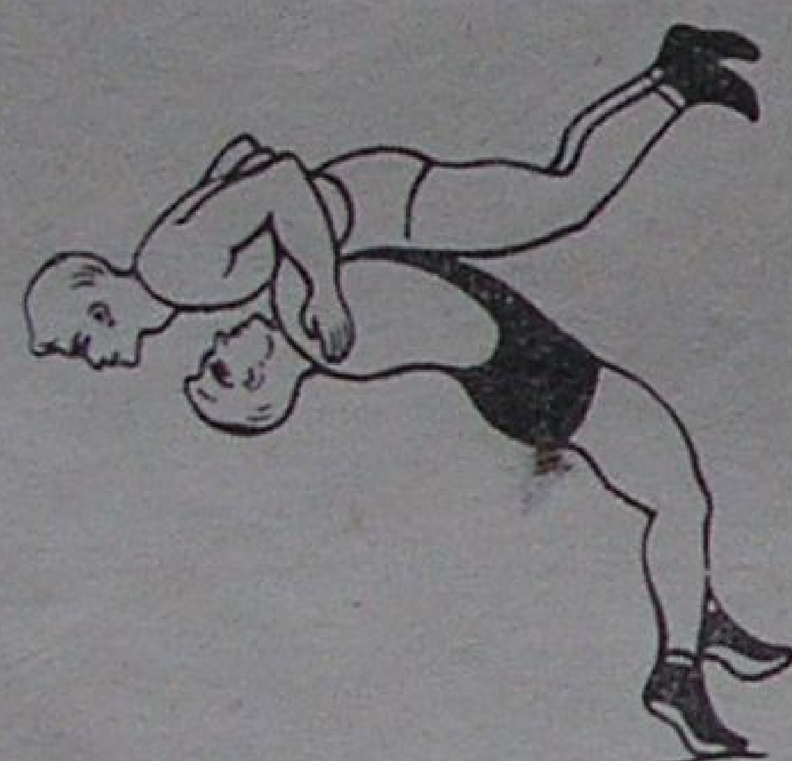
**Захист.** Як тільки атакуючий спробує підтягти до себе атакованого, останній повинен спертись передпліччям захопленої руки в груди атакуючого і не дати притиснути себе до його тулуба.

**Контрприйоми.** 1. У момент кидка, атакований повинен виставити ногу в бік повороту і, притиснувши атакованого до себе, не дати йому зробити поворот. Залишити його в положенні моста або покласти на лопатки.

2. Атакований, користуючись аналогічним захватом за тулуб з рукою, виставляє ногу в бік повороту і, випереджаючи рух атакуючого, робить кидок прогином (рис. 56).

**Тактичні дії.** 1. Атакуючий, обхопивши руку і шию суперника, намагається кинути його через спину. Атакований, заважаючи повороту суперника, випростовується







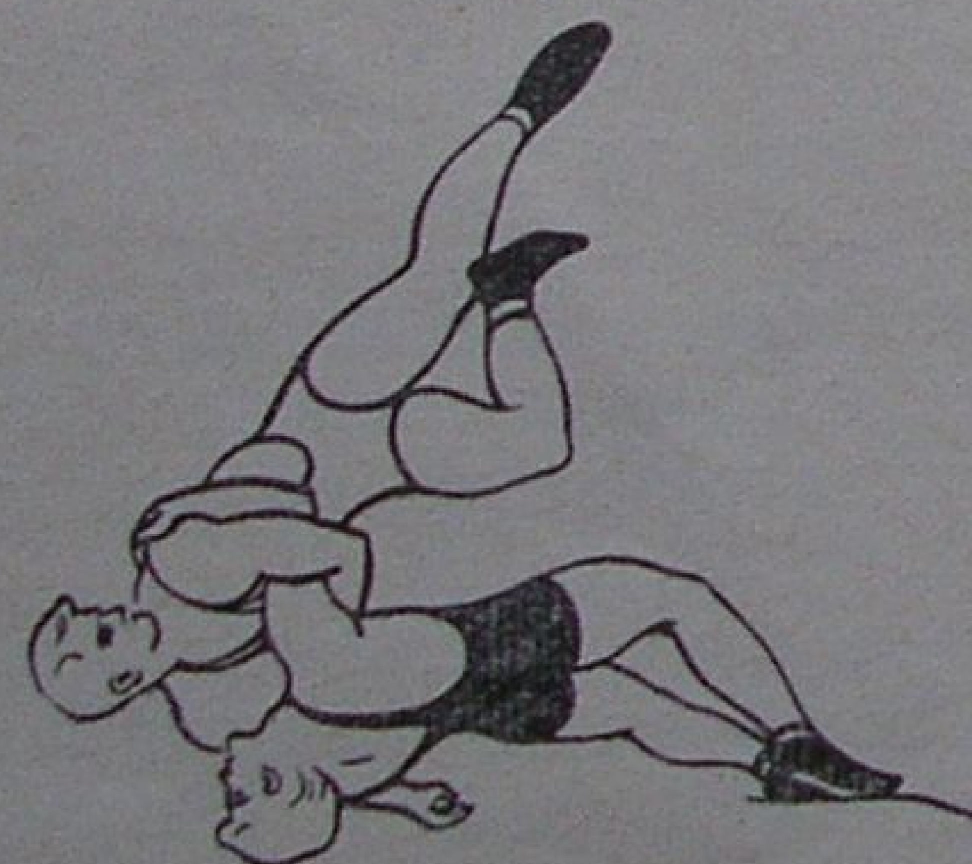




Рис. 55.

і виставляє ногу в бік повороту. Атакуючий повертається у вихідне положення і, захоплюючи за тулуб з рукою, робить кидок (рис. 57).



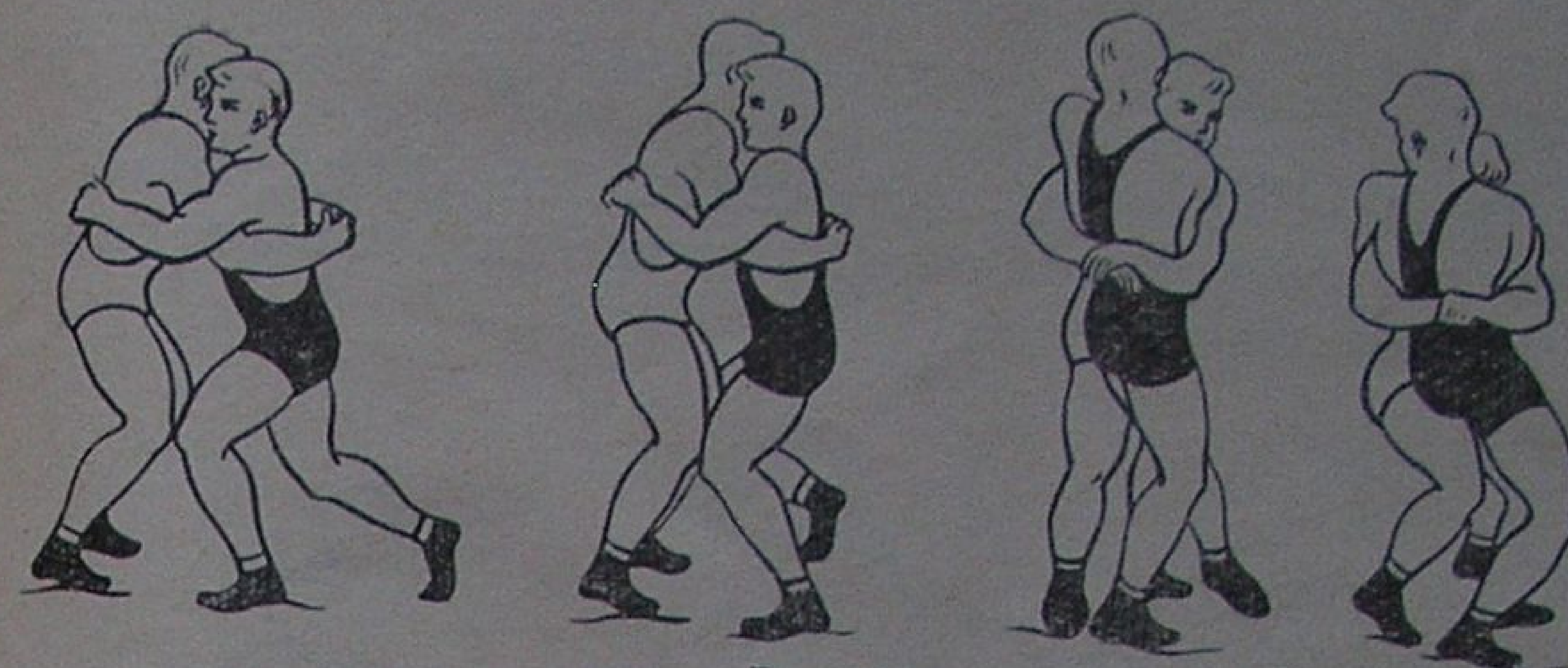


Рис. 56.

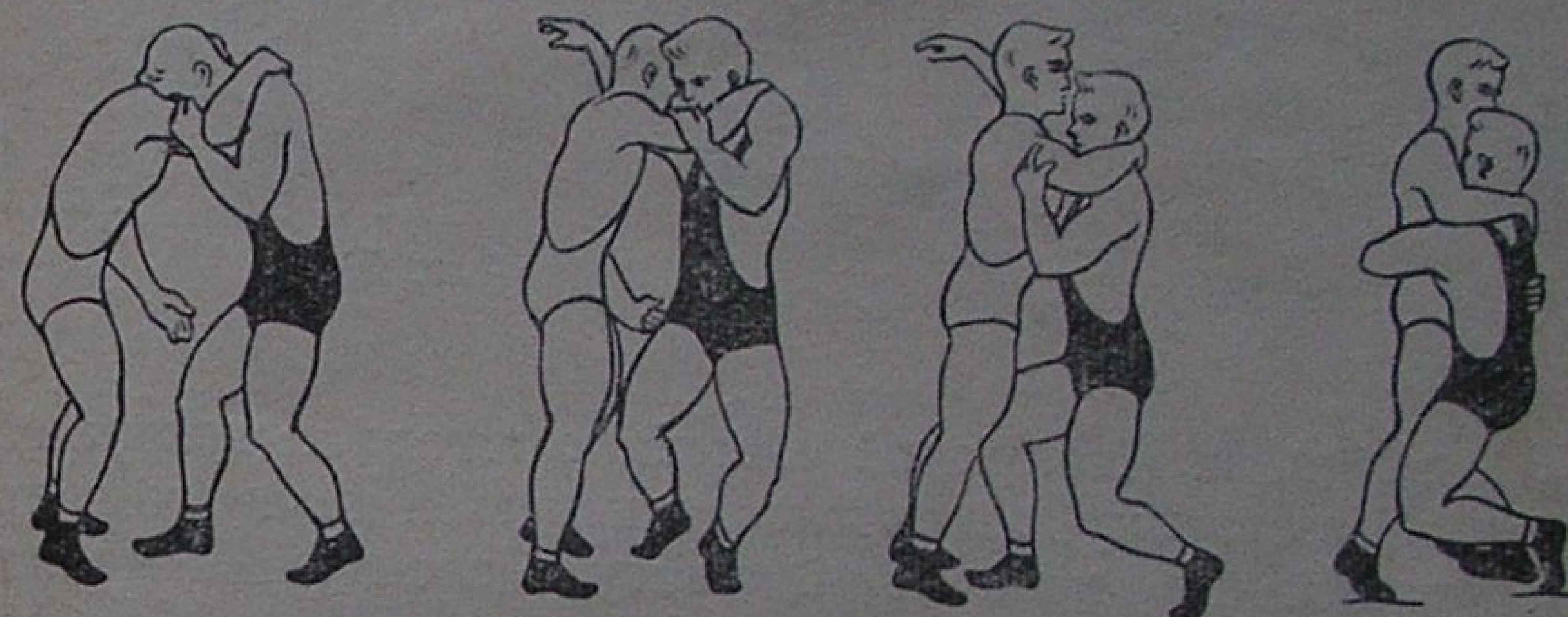


Рис. 57.



Рис. 58.

Так само можна підготуватися до проведення прийому при нападі кидком через спину з захватом руки і тулуба. Але тут атакуючий після атаки повинен встигти з'єднати руки на спині суперника (рис. 58).

### Збивання захватом руки і тулуба

**Прийом.** Вихідне положення. Борці обхоплюють один одного за руку і тулуб. Положення для проведення в них рівноцінне.

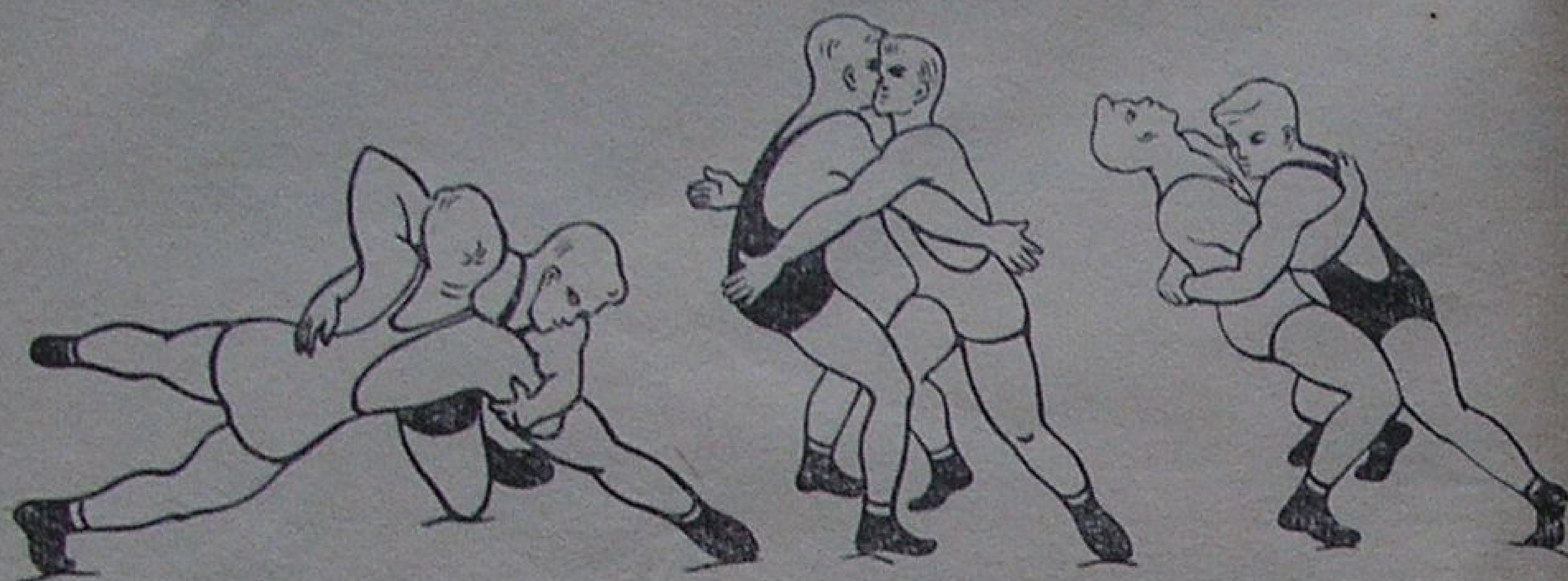


Рис. 59. Рис. 60.

**Виконання.** Атакуючий енергійно штовхає суперника вперед і в сторону, одночасно натискуючи на нього зверху. Атакований втрачає рівновагу, і атакуючий валить його на спину або ставить на міст (рис. 59).

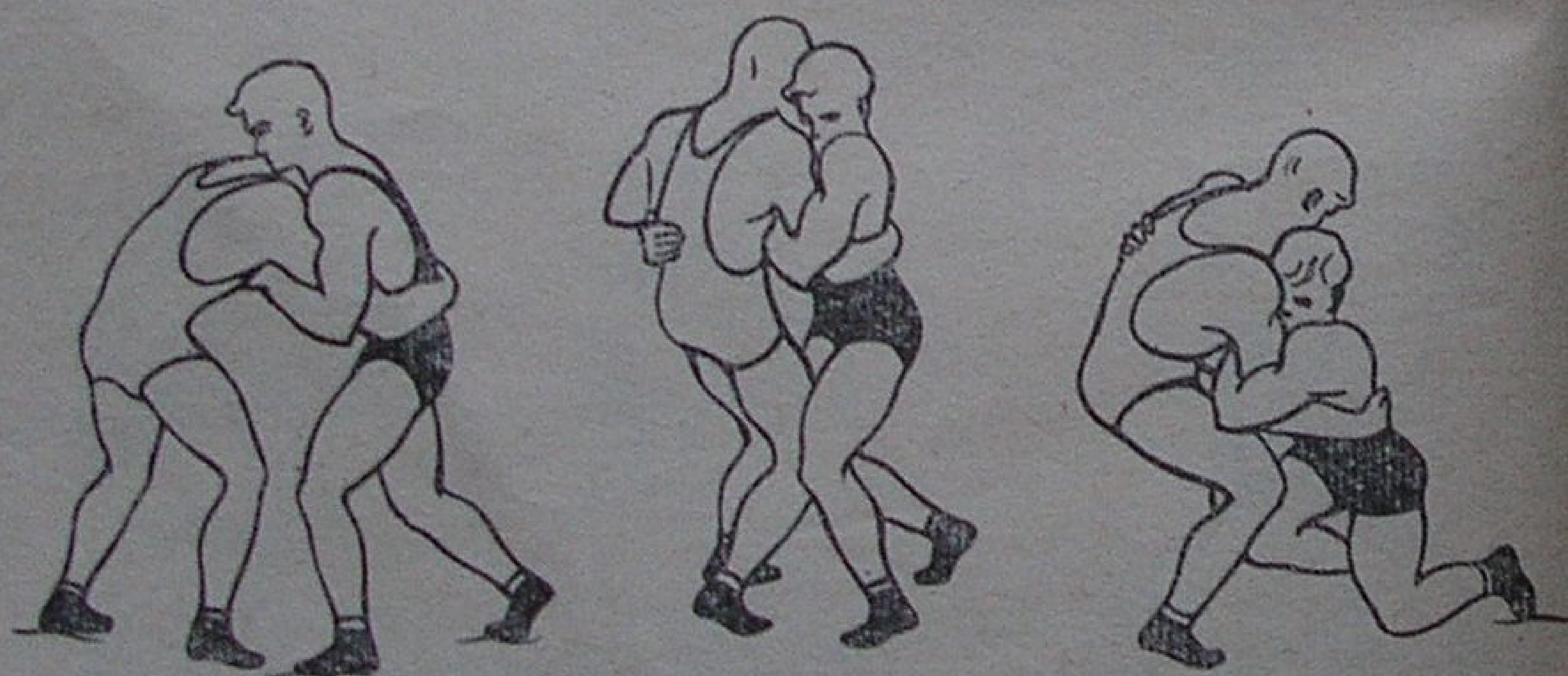


Рис. 61.

**Захист.** Атакований в момент початку прийому відставляє ногу, що стоїть спереду, в упор.

**Контрприйом.** Атакований у момент початку руху атакуючого підхоплює його руку і тулуб, робить кидок прогином (рис. 60).



**Тактичні дії.** 1. Атакуючий захоплює плече і шию спереду зверху, після чого прагне збити атакованого в партер. Останній намагається підвестись і підходить ближче до атакуючого (рис. 61).



Рис. 62.

Атакуючий швидко відпускає голову, внаслідок чого атакований змушений різко випростатись і, разом з тим, відхилити тулуб назад. Тоді атакуючий збиває його з ніг.

2. Атакуючий застосовує кидок через спину з захватом руки знизу і шиї (рис. 62). Атакований випростовується, присідає і впирається ногою в бік повороту. Атакуючий швидко повертається у вихідне положення і, переносячи захват з шиї на руку, а з руки на тулуб, збиває суперника на килим.

## ДРУГИЙ РІК НАВЧАННЯ

### ПАРТЕР

### Переворот захватом рук збоку скручуванням за себе

**Прийом.** Вихідне положення. Атакуючий захоплює руки суперника збоку і починає робити переворот цим захватом. Атакований виставляє ногу в сторону перевороту.

**Виконання.** Атакуючий, виконуючи переворот, одночасно забігає до голови атакованого. Затим, користую-

чись зворотним зусиллям атакованого, повертається до його спини і скручує його за себе. Не відпускаючи захвату, кладе його на лопатки (рис. 63).

**Захист.** 1. Не даючи захопити руки збоку, атакований відводить дальню руку в сторону й опускає одночасно голову до килима.

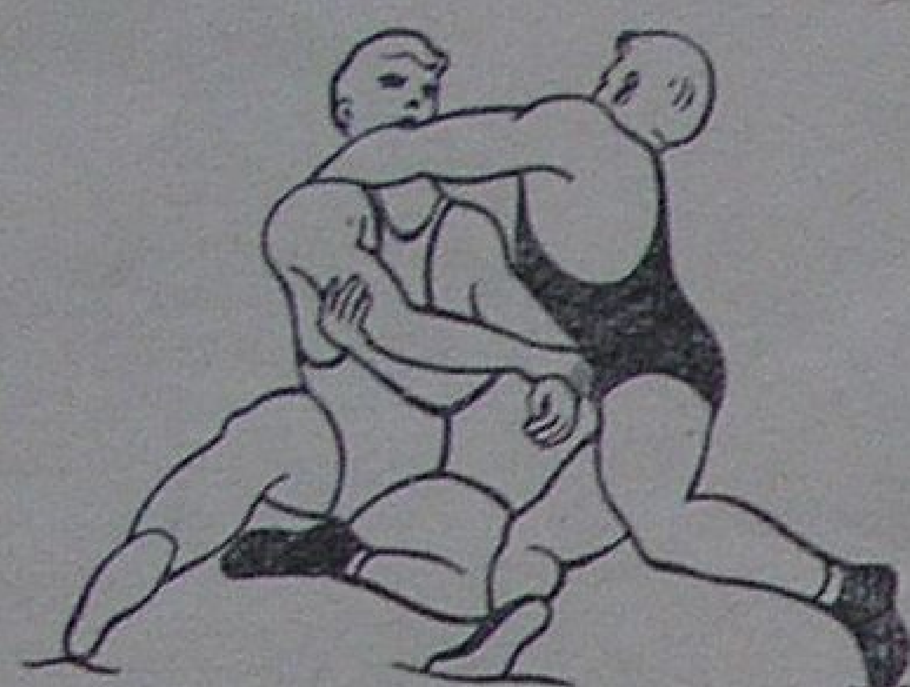


Рис. 63.

2. У тому випадку, якщо захват уже зроблений, атакований повинен виставити й ногу в бік перевороту, повернутись грудьми до атакуючого і, звільнивши руки, стати на ноги.

**Контрприйом.** Після того, як атакований сперся ногою, він повертається грудьми до суперника, і переносить ближню до атакуючого руку на його корпус. З'єднуючи їх на його спині, збиває суперника на килим.

**Тактичні дії.** 1. Атакуючий в будь-який спосіб захоплює зап'ястя з-під плеча. Потім він дає можливість атакованому звільнити руку. Той, скориставшись нагодою, виносить руку в сторону і, повертаючи її долонею вгору, виводить руку вперед. Атакуючий вільною рукою перехоплює цю руку перед обличчям за плече і, притискаючи



Рис. 64.

грудьми атакованого до килима, захоплює цю руку з-під корпуса другою рукою (рис. 64). Після цього робить переворот.

2. Атакуючий прагне застосувати переворот зворотним захватом тулуба. Атакований робить висід в бік від



нього. Атакуючий, відпускаючи руку, що утримує тулуб зверху, переносить захват на плече і, використовуючи вигідне положення суперника, робить переворот захватом рук збоку (рис. 65).



Рис. 65.

### Переворот забіганням захватом шиї з-під плеча

**Прийом.** Вихідне положення. Атакуючий, знаходячись позаду суперника, натискує однією рукою на його потилицю, швидко пропускає вільну руку під його плече і накладає долоню на потилицю. Потім звільнену руку проносить під друге його плече і з'єднує свої руки «гачком».

**Виконання.** Утримуючи захват, атакуючий збиває атакованого на живіт. Після цього, забігаючи до голови, починає робити переворот. При забіганні ні в якому разі не треба роз'єднувати руки і занадто навалюватись зверху на тулуб атакованого (рис. 66).

**Захист.** 1. Атакований підносить голову і, притискаючи плече до себе, не дає захопити свою шию.



Рис. 66.

2. У разі, коли захват уже зроблено, атакований, притискуючи плечі до тулуба, має лягти на живіт і, піднімаючи голову, розірвати захват.

**Контрприйом.** Залишаючись у високому партері, атакований затискує дальню руку суперника під пле-

чем, захоплюючи її за зап'ястя. Повертаючись в сторону від атакуючого, кидає його через спину.

**Тактичні дії.** Атакуючий захоплює зап'ястя суперника з-під плеча, затим дає можливість її звільнитись. Атакований, лежачи на животі, після того, як його збив атакуючий, виводить захоплену руку стороною вперед і звільняється від захвату. Атакуючий, підтримуючи руку під плечем, піднімає її вище і захоплює шию з-під плеча. Вільну руку пропускає під друге плече, з'єднавши руки, робить переворот.

### Переворот захватом зап'ястя з-під плеча

**Прийом.** Вихідне положення. Атакуючий, знаходячись збоку від атакованого, проводить одну руку під його плече і, повертаючи її долонею назовні, захоплює атакованого за зап'ястя. Зусиллям рук, тулуба і ніг атакуючий тягне захоплену руку на себе і збиває атакованого на живіт.

**Виконання.** Після того, як атакований впаде на живіт, атакуючий бере вільною рукою за зап'ястя тієї ж руки і, натискуючи плечем у спину атакованого, піднімає його руку за зап'ястя вгору.

Утримуючи руку атакованого в цьому положенні, атакуючий проводить свою руку під його плече і перевертає суперника на спину (рис. 67).

**Захист.** 1. Атакований притискує захоплену руку до себе і лягає на бік спиною до атакуючого, одночасно впирається вільною рукою й ногою в килим, не даючи себе перевернути.

2. Атакований спирається вільною рукою на килим і, залишаючись у високому партері, прагне повернутися обличчям до атакуючого. Випростовуючи захоплену руку, звільняється від захвату і стає на ноги.

**Контрприйом.** Набувши положення захисту, атакований вичікує момент, коли атакуючий, прагнучи зробити переворот, нахилиться над його спиною. Потім захоплює вільною рукою за шию атакуючого і, продовжуючи рух суперника, перевертає його через себе за спину.

**Тактичні дії.** Атакуючий проводить переворот накатом, захопивши зап'ястя з-під плеча і тулуб ззаду. Атакований повертається в протилежний бік. Атакуючий, вико-



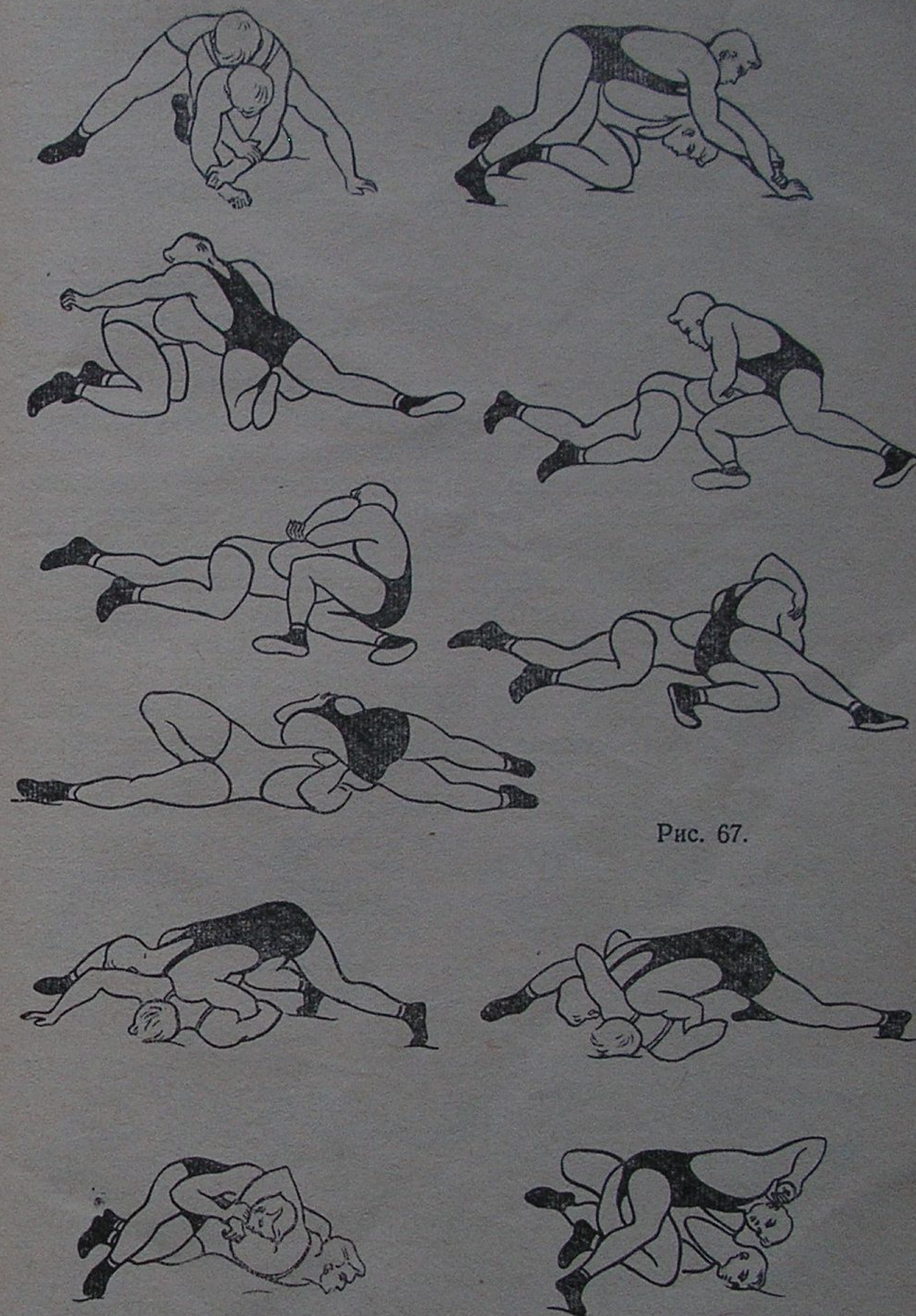


Рис. 67.

Рис. 68.

ристовуючи цей рух, робить переворот захватом зап'ястя з-під плеча. Коли ж атакований захопить шию атакуючого для проведення контрприйому, той повинен відпустити захват ближньою до ніг рукою і захопити атакованого за зап'ястя тієї руки, що утримує його шию. Затим атакуючий переходить на другий бік і робить переворот забіганням з захватом руки атакованого на своїй шиї (рис. 68).

### Переворот ключем і захватом зап'ястя другої руки з-під плеча

**Прийом.** Вихідне положення. Атакуючий застосовує ключ, затим вільну руку переводить на передпліччя опорної руки атакованого і збиває його на живіт.

**Виконання.** Зробивши захват, атакуючий рукою, якою тримає ключ, натискує на руку атакованого, притискує до килима передпліччя його другої руки, забігає до голови і перевертає його ключем на спину. Якщо ж атакований став на міст, атакуючий відпускає ту руку, що тримає передпліччя, переносить її на тулуб зверху або на шию атакованого і кладе його на лопатки (рис. 69).

**Захист** 1. Атакований виставляє вперед захоплену за зап'ястя руку і заважає атакуючому збити його на живіт.

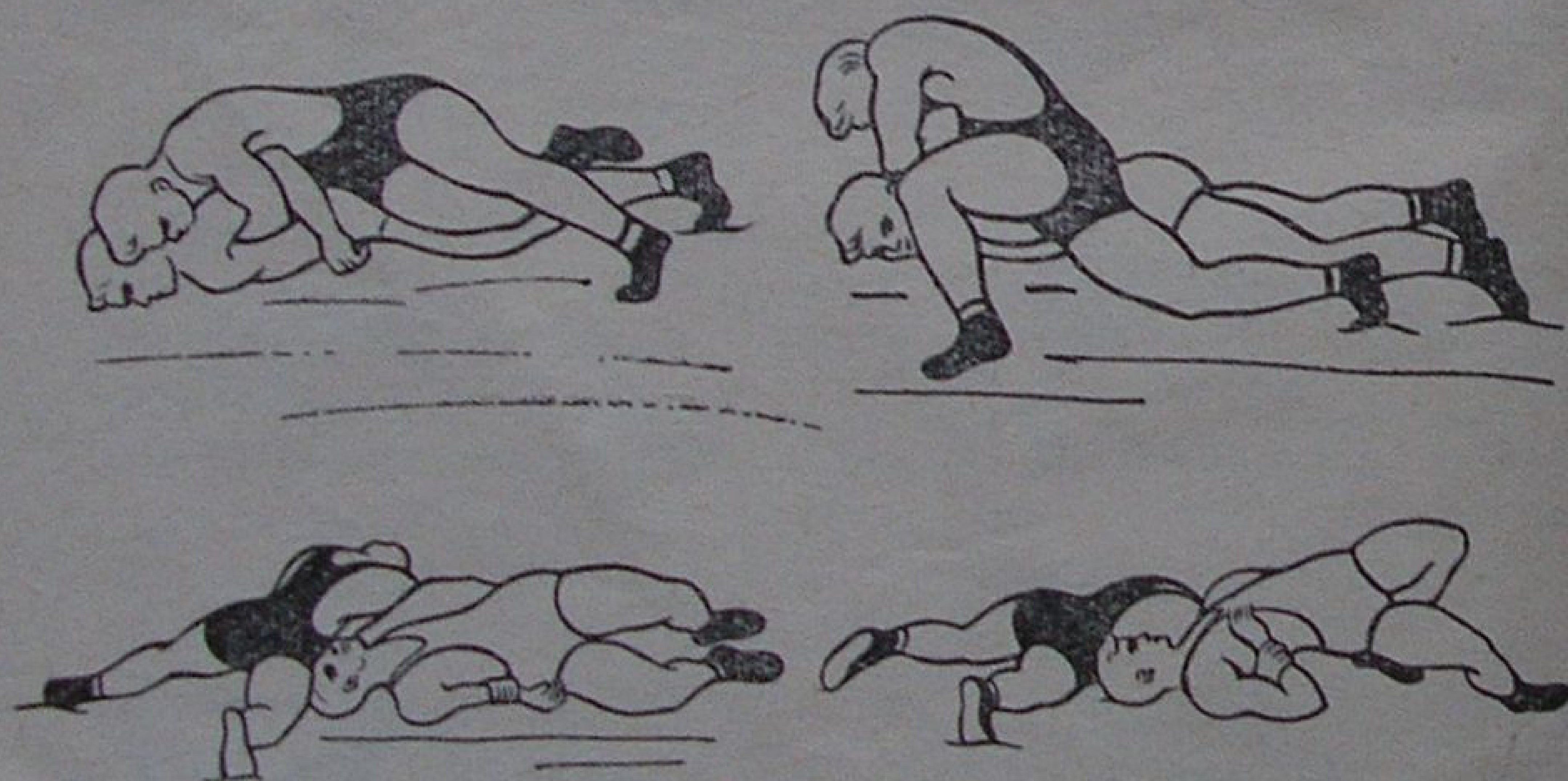


Рис. 69.

2. Атакований лягає на бік спиною до атакуючого і, спираючись рукою й ногою в килим, використовує його зусилля для того, щоб самому стати у високий партер.



**Контрприйом.** Не даючи збити себе на живіт, атакований притискує своїм плечем руку атакуючого, що тримає його передпліччя, і, повертаючись від нього вбік, робить кидок через спину (рис. 70).

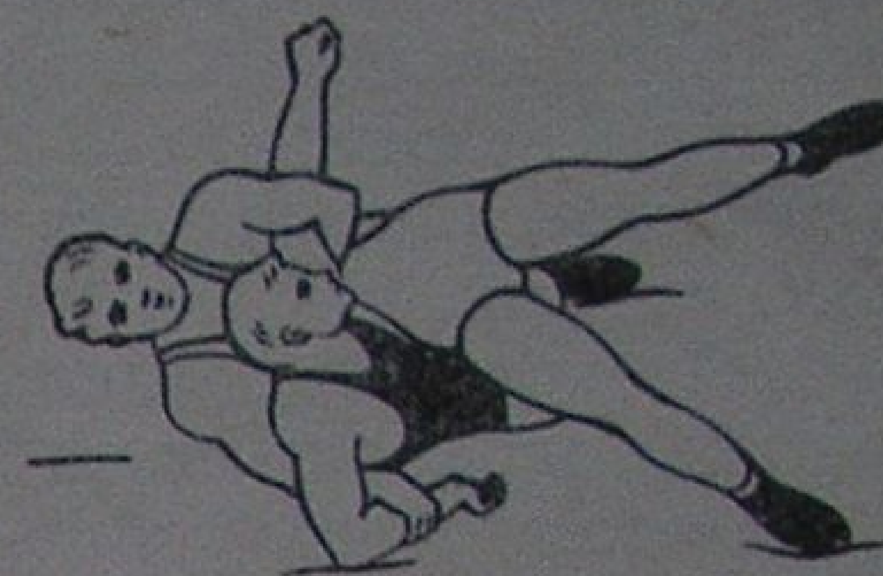


Рис. 70.

**Тактичні дії.** Атакуючий обхоплює руку й тулуб атакованого і починає робити переворот накатом. Атакований спирається рукою в килим і повертається обличчям у сторону перевороту. Атакуючий, захищаючись, повертається у вихідне положення і захоплює руку на ключ. Атакований прагне стати у високий партер і спирається на вільну руку. Атакуючий, не даючи звестися у високий партер, захоплює вільною рукою зап'ястя з-під плеча, робить переворот ключем, чим досягає переваги.

### Накат захватом тулуба з рукою

**Прийом.** Вихідне положення. Атакуючий перебуває позаду збоку від атакованого. Атакуючий захоплює тулуб суперника по лінії попереку і, відштовхуючись однойменною до руки ногою, переходить на інший бік і ставить своє коліно перед коліном атакованого. Одночасно він захоплює руку і, притискаючи її до тулуба атакованого, з'єднує свої руки в «гачок».

**Виконання.** Утримуючи тулуб і руку, атакуючий сідає збоку на стегно. Спирається ногами в килим. Зусиллям рук тягне атакованого на себе і, лягаючи на бік, навалює його на свій живіт. Затим відштовхує атакованого тазом угору і робить переворот накатом. Після того як атакований набуде вертикальне положення і почне валитись далі, атакуючий відпускає захват тулуба і, утримуючи руку атакованого, перевертається на живіт у вихідне положення. Затим переносить вільну руку на тулуб і захоплює його зверху. Поштовхом вбік кладе атакованого на спину.

**Захист.** Атакований лягає на живіт і, повертаючись обличчям у бік накату, спирається захопленою рукою й

ногою в килим. Не даючи себе перевернути, весь час тримає плечі високо, а таз притискує до килима.

**Контрприйоми.** 1. Після того, як атакуючий зробив захват, атакований захоплює його за зап'ястя і в момент прийому енергійно посилає обидві свої ноги за спину атакуючого і залишає його на мосту. Утримуючи його руку за зап'ястя, повертається грудьми до атакуючого і кладе його на спину.

2. Атакований захоплює атакуючого за зап'ястя тієї руки, яка знаходиться на тулубі, і, повертаючись в сторону від атакуючого, робить кидок через спину захватом зап'ястя.

**Тактичні дії.** Атакуючий прагне підняти атакованого захватом тулуба ззаду для кидка прогином. Атакований опускає плечі до килима й спирається руками в руки атакуючого. Останній опускає атакованого на килим, підхоплює його руку і робить переворот накатом.

### Накат захватом тулуба двома руками

**Прийом.** Вихідне положення. Атакуючий, знаходячись позаду атакованого, захоплює його тулуб обома руками ззаду.

**Виконання.** Атакуючий притискує руками тулуб атакованого до себе, ставить своє коліно під нього. Потім, штовхаючи його вперед і в бік на себе і стаючи на міст, зусиллям рук і тулуба ставить атакованого на міст. Відпустивши попередній захват і перехопивши атакованого за руку, атакуючий кладе його на спину (рис. 71).

**Захист.** Атакований лягає на живіт і спирається прямими руками і зігнутою ногою в сторону перевороту. Під час захисту атакований весь час повинен тримати плечі якомога вище, а живіт притискувати до килима.

**Контрприйом.** Виконуються ті ж контприйоми, що й у попередньому перевороті накатом.

**Тактичні дії.** 1. Атакуючий, з'єднавши руки на тулубі атакованого, прагне зробити переворот в один бік. Атакований піднімає плечі, спирається на руки і повертається в сторону перевороту. Атакуючий використовує зусилля суперника, переходить на іншу сторону і робить переворот в другий бік.



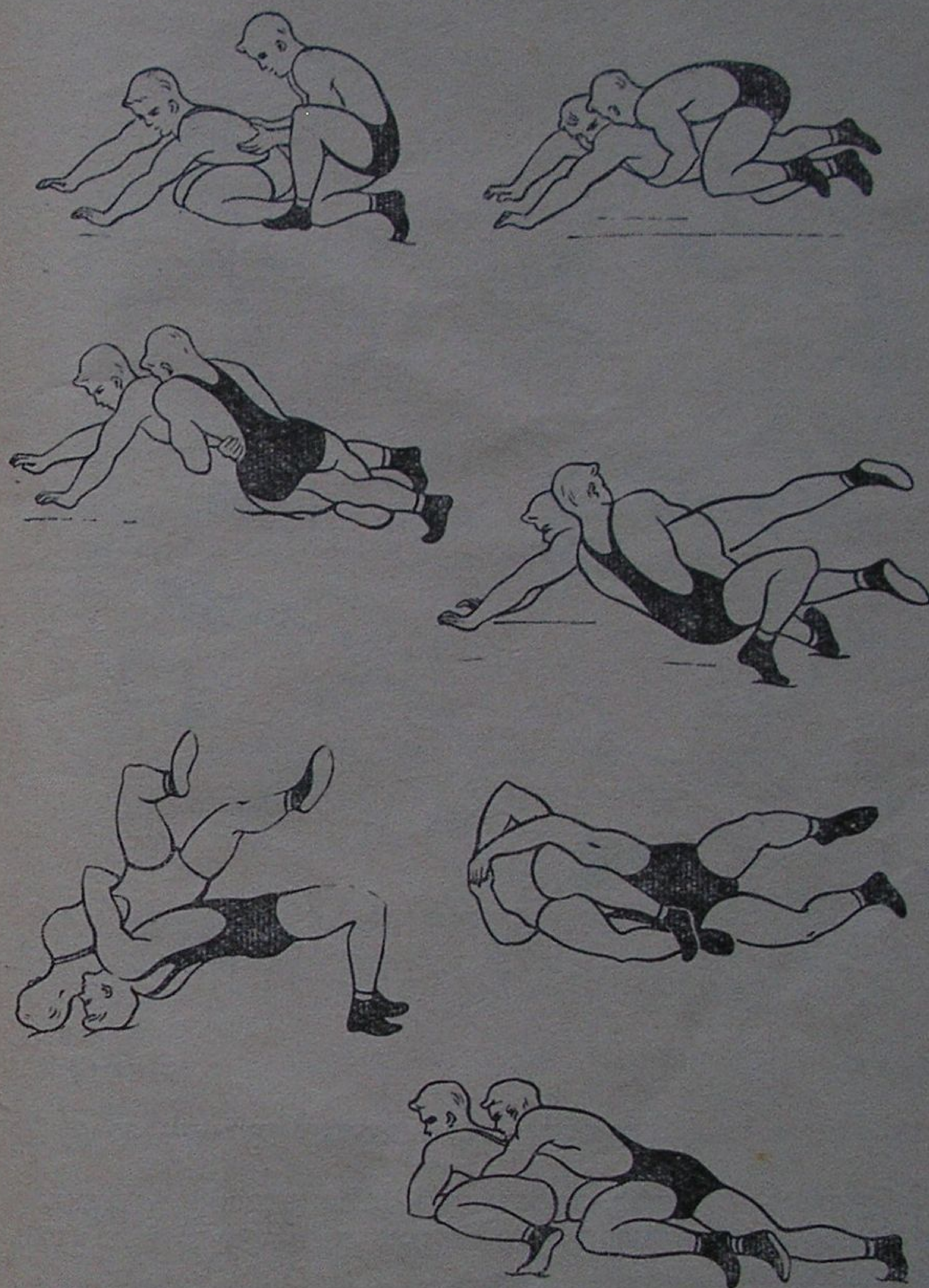


Рис. 71.

2. Атакуючий прагне застосувати кидок прогином захватом тулуба ззаду, а затим, використовуючи захисні дії суперника (нахил вперед), робить переворот накатом (рис. 72).

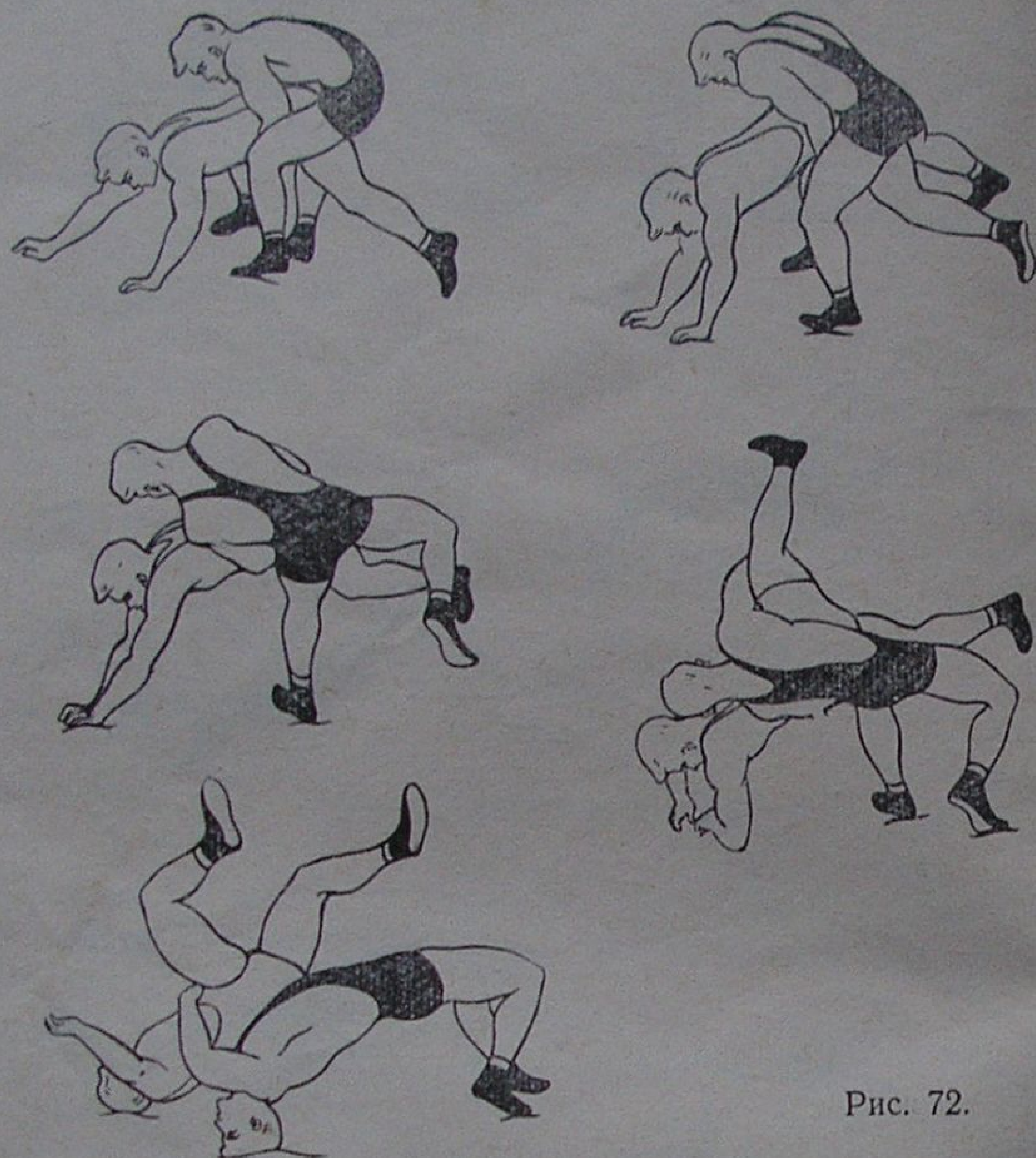


Рис. 72.

СТІЙКА

## Переведення в партер ривком за руку

**Прийом.** Вихідне положення. Атакуючий захоплює однією рукою за зап'ястя, другою за плече тієї ж руки атакованого.

**Виконання.** Зробивши захват, атакуючий направляє руку атакованого між собою і суперником. Тією рукою, що утримує за плече, робить сильний ривок і повертає атакованого спиною до себе. Ту руку, що тримає зап'ястя, відпускає і захоплює тулуб атакованого ззаду по лінії попереку. Одночасно з ривком за руку на себе атакуючий ставить ногу за спину атакованого. Продовжуючи рух у той же бік, атакуючий повертається і переводить суперника в партер (рис. 73).



**Захист.** Атакований у момент ривка за руку спирається вільною рукою в плече суперника і ривком до себе звільняє руку.

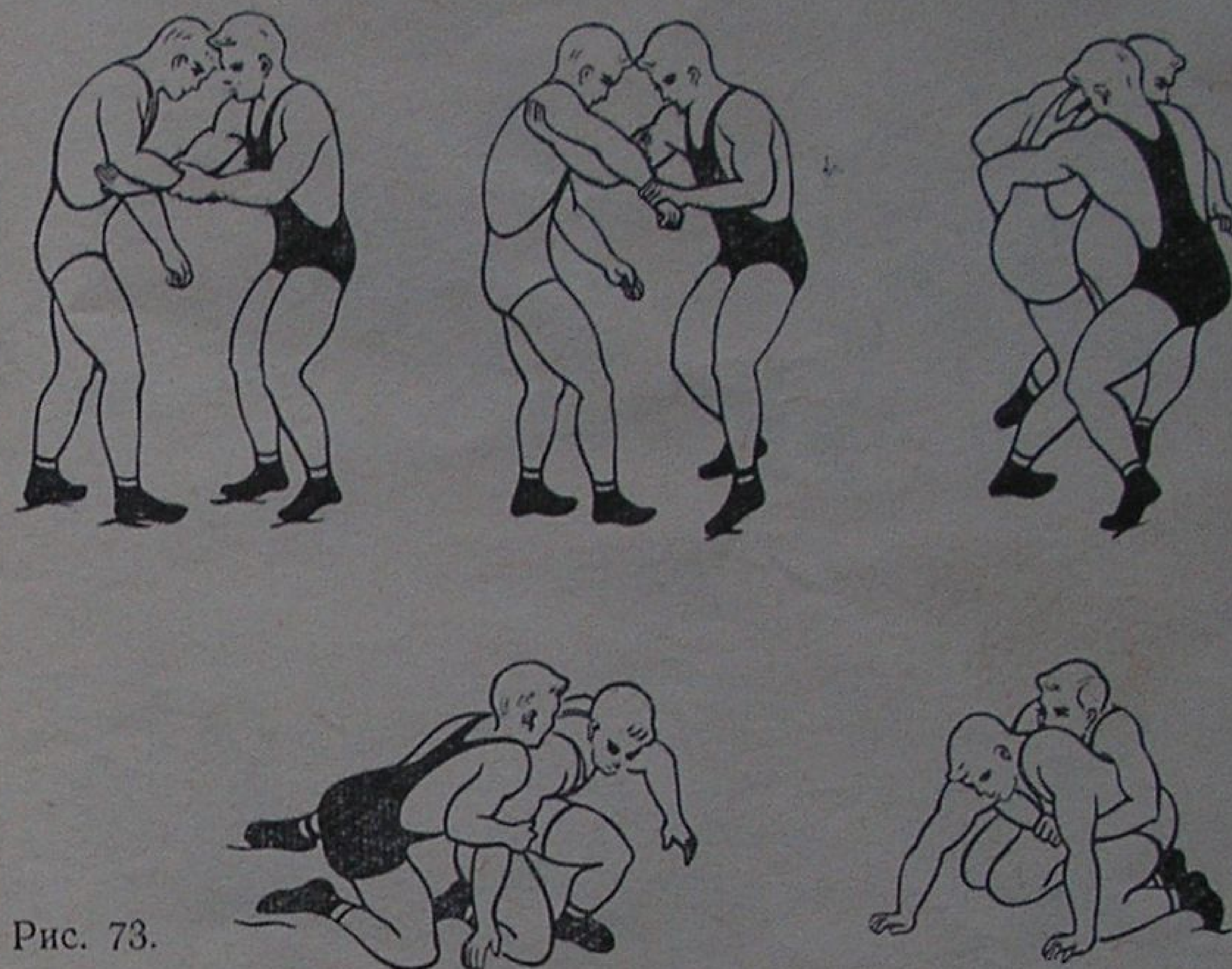


Рис. 73.

**Контрприйом.** 1. На ривок атакуючого атакований відповідає таким же ривком за руку до себе за плече і, заходячи за суперника, переводить його в партер тим же захватом.

2. Коли атакований відчуває, що суперник захопив його за тулуб, він, в свою чергу, захоплює його за зап'ястя на своєму тулубі і, рухаючись у той же бік, робить кидок через спину захватом зап'ястя (рис. 74).

**Тактичні дії.** 1. Атакуючий, захопивши руку суперника двома руками, прагне кинути його захватом руки через плече. Атакований, спираючись рукою в спину, випростовується. Атакуючий, не відпускаючи захвату, повертається у вихідне положення і, заходячи за спину атакованого, переводить його ривком за руку в партер (рис. 75).

2. Атакуючий захоплює атакованого за шию й плече зверху, причому обома руками утримує плече. Атакова-

ний прагне випростатись і звільнити голову. Атакуючий плечем тієї руки, що тримає шию, поштовхом убік звільняє голову атакованого і ривком тієї ж руки за плече переводить суперника в партер.



Рис. 74.



Рис. 75.

### Переведення у партер «вертушкою», захватом руки зверху (знизу)

**Прийом.** Вихідне положення. Атакуючий виставляє ногу вперед. Однойменною рукою захоплює руку суперника під своє різнойменне плече й тримає її за ліктьовий суглоб або захоплює руку атакованого на своїй шиї й утримує її за передпліччя.

**Виконання.** Атакуючий ставить другу ногу вперед на рівень тієї ноги, що стоїть спереду і іншою рукою бере



атакованого знизу за плече. Одночасно повертається до нього боком, затим різко відхиляється назад, згинаючи ноги в колінах і, відводячи голову назад, одночасно робить поворот вбік від атакованого. Падаючи, тягне його за собою на килим. Після того, як обидва борці торкнулися колінами килима, атакуючий виносить ближню руку на тулуб атакованого і, звільнивши свою голову з-під його руки, фіксує в положенні партера (рис. 76).



Рис. 76.

**Захист.** Коли атакуючий починає застосовувати прийом, атакований накладає свою вільну руку на його плече спереду і, не даючи зробити поворот, ривком на себе звільняє руку.

**Контрприйоми.** 1. Той, що захищається, не відпускаючи захвату, робить висід у бік голови суперника і, зупинивши поворот, кладе його на спину або ставить на міст.

2. Атакований різко випростовується і, притиснувши атакуючого до свого тулуба, переступає через нього і залишає в партері.

**Тактичні дії.** 1. Атакуючий прагне зіштовхнути суперника захватом руки і тулуба. Атакований підставляє ногу назад і спрямовує зусилля на атакуючого. Останній підставляє вперед ту ногу, що стоїть позаду, і, захоплюючи руку атакованого за плече знизу, переводить або кидає його «вертушкою».

2. При зіштовхуванні суперника захватом руки двома руками також використовується зворотний рух атакованого для проведення прийому (рис. 77).

3. Атакуючий прагне зробити кидок прогином захватом руки і тулуба. Атакований нахиляється і, відходячи

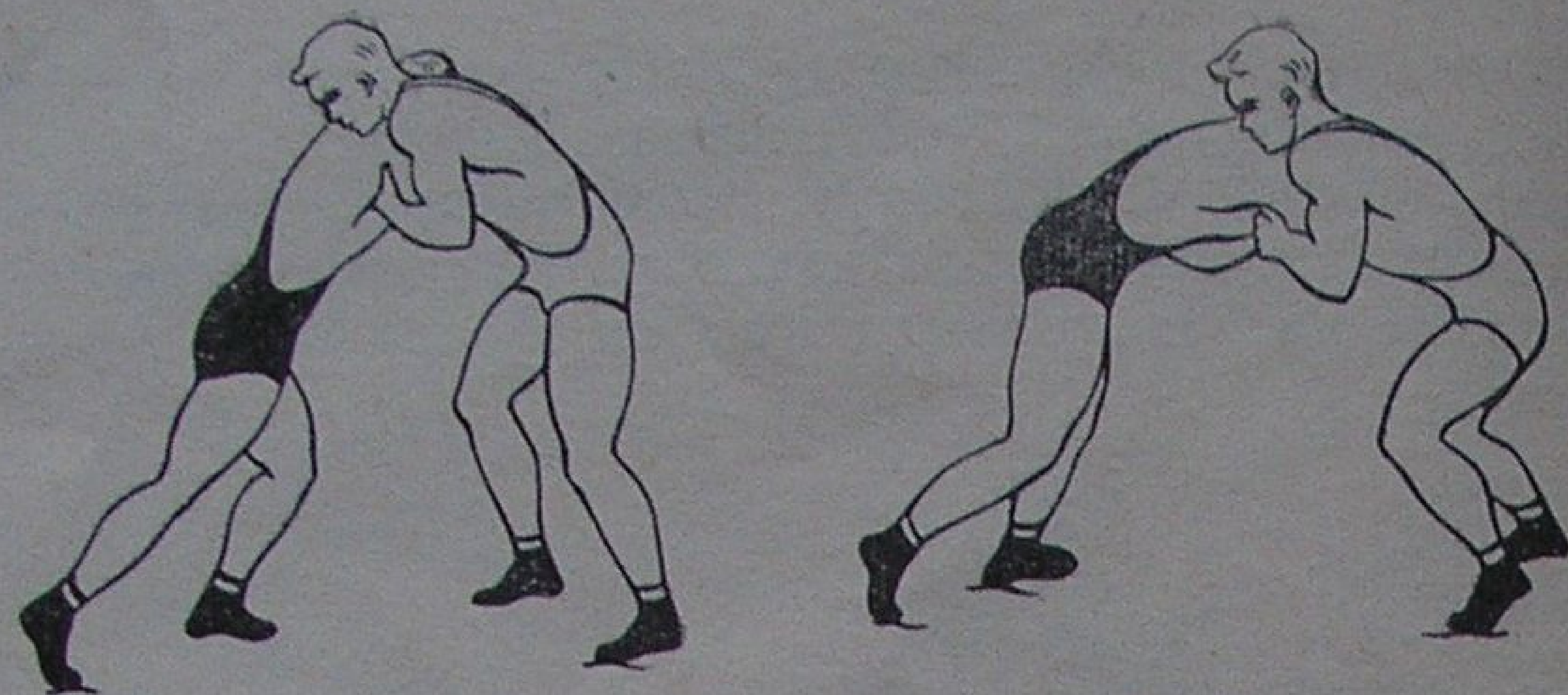








Рис. 77.







Рис. 78.

назад, не дає провести прийом. Атакуючий захоплює руку суперника двома руками, приводить або кидає його «вертушкою» (рис. 78).



### Кидок через спину захватом руки під плече

**Прийом.** Вихідне положення. Атакуючий захоплює однією рукою лікоть суперника зовні, а другою — його шию.

**Виконання.** Зробивши захват, той, що нападає, повертається спиною до атакованого. Під час повороту він пе-





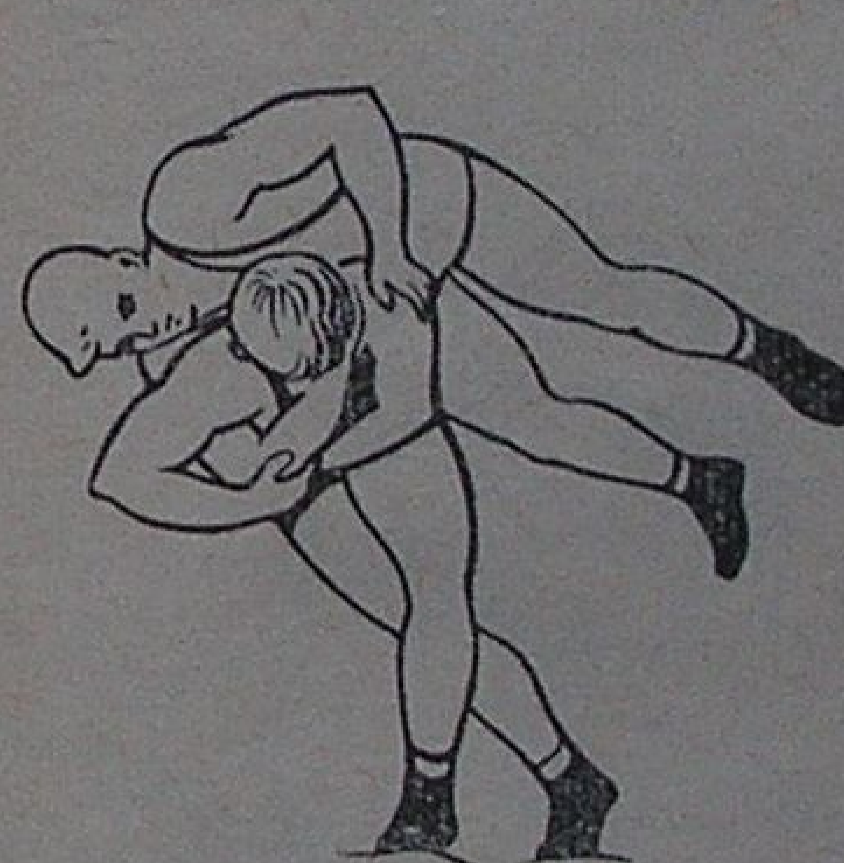




Рис. 79.

реносить руку, що тримає суперника за шию, на його плече. Його руку притискує вище ліктя своїм плечем. Не зупиняючись, нахиляється вперед і кидає атакованого через спину (рис. 79).

**Захист.** 1. Атакований присідає, відхиляється назад і спирається вільною рукою в спину атакуючого.

2. Атакований виставляє ногу вбік повороту і, захопивши атакуючого за тулуб, відриває його від килима.

**Контрприйом.** Після того, як атакований захистився, він захоплює атакуючого за тулуб з рукою або за шию з тулубом і за темпом руху виконує кидок прогином.

**Тактичні дії.** Атакуючий намагається перевести суперника ривком за руку, причому свою ногу ставить між ніг атакованого. Це хороша нагода для атакованого перешкодити застосувати прийом і звільнитися від захвату. Атакований використовує неправильне проведення прийому для свого захисту й енергійним рухом звільняє руку. Атакуючий свою руку переносить з спини атакованого на його шию або, минувши голову, на плече і робить кидок через спину.

### Кидок через спину захватом руки зверху (знизу) і тулуба

**Прийом.** Вихідне положення. Атакуючий захоплює однією рукою атакованого за згин ліктя, другою — його тулуб.

**Виконання.** Зробивши захват, спортсмен повертається спиною до атакованого і кидає його через спину (рис. 80).

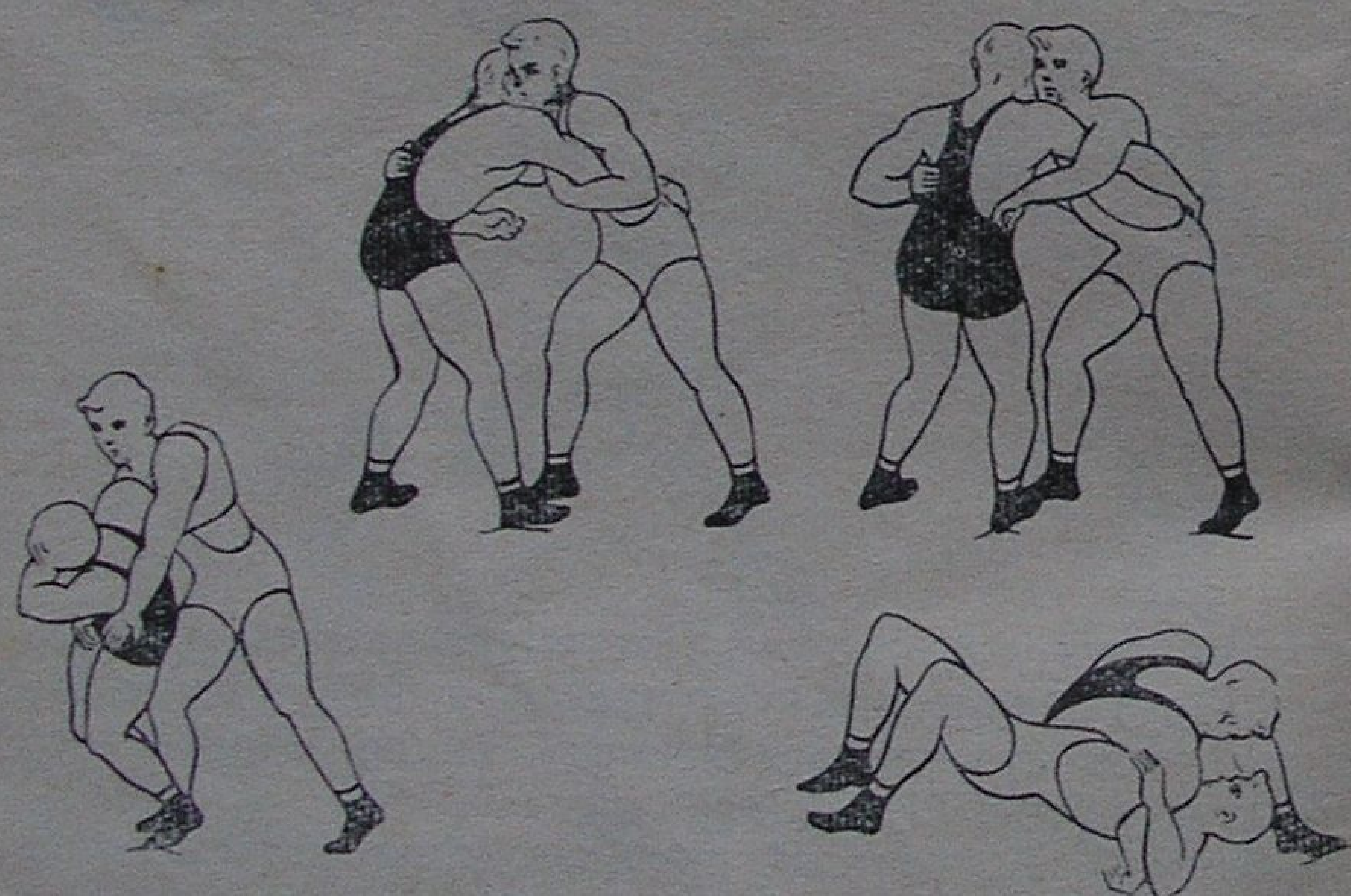


Рис. 80.

**Захист.** Борець захищається так само, як і при кидках через спину.

**Контрприйом.** Атакований, скориставшись моментом, коли суперник повернеться до нього спиною, захоплює



його за тулуб з рукою, випроставшись, робить кидок прогином. В другому випадку, перехопивши початок повороту, атакований збиває суперника на килим.



Рис. 81.

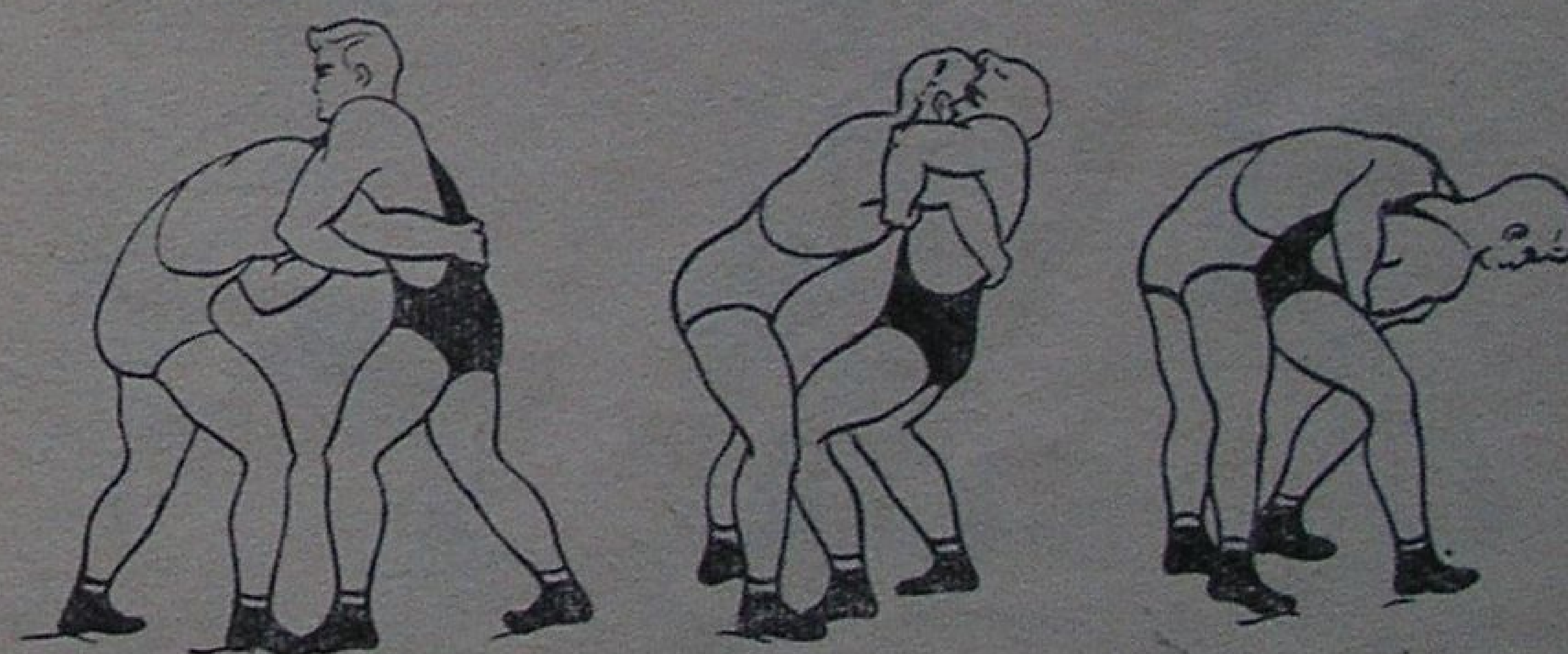


Рис. 82.

**Тактичні дії.** 1. Той, що атакує, захопивши руку й тулуб, прагне зіштовхнути суперника. Останній ставить ногу назад і спрямовує зусилля на атакуючого. Той

робить поворот і кидає суперника через спину захватом руки зверху і тулуба (рис. 81).

2. Спортсмен, захопивши різнойменну руку і тулуб, прагне кинути суперника прогином. Атакований згинається і відступає назад. Атакуючий, підставляючи ногу, повертається спиною до атакованого і кидає його захватом руки й шиї через спину (рис. 82).

### Кидок прогином з захватом руки і тулуба

**Прийом.** Вихідне положення. Обидва спортсмени в односторонній стійці захопили руку і тулуб один одного.

**Виконання.** Атакуючий, утримуючи захват, робить крок уперед так, щоб обидві ноги стали на одному рівні, потім притискує суперника до себе. Відриває його від килима і, різко прогинаючись, кидає через себе. Ще у повітрі швидко повертається в бік захопленої руки і кладе його на лопатки або ставить на міст (рис. 83).

**Захист.** Атакований присідає, відводить тулуб від суперника і спирається передпліччям захопленої руки в його груди.

**Контрприйом.** 1. Атакований накриває суперника. Для цього виставляє ногу в сторону повороту і, зупиняючи



Рис. 83.

рух атакуючого, ставить його в небезпечне положення або кладе на спину.

2. Атакований, захопивши суперника тим же захватом, кидає його прогином.



**Тактичні дії.** 1. Атакуючий, захопивши шию і зап'ястя, прагне зробити перевод нирком. Атакований звільняє руку і, стежачи, щоб атакуючий не зайшов йому за спину, відходить від нього й повертається до нього обличчям.



Рис. 84.

Атакуючий, ступаючи крок вперед, відпускає зап'ястя, захоплює тулуб атакованого і різнойменну руку, потім робить кидок прогином (рис. 84).

2. Атакуючий захватом руки і тулуба проводить кидок через спину. Суперник виставляє ногу в сторону повороту і випростовує тулуб. Атакуючий повертається

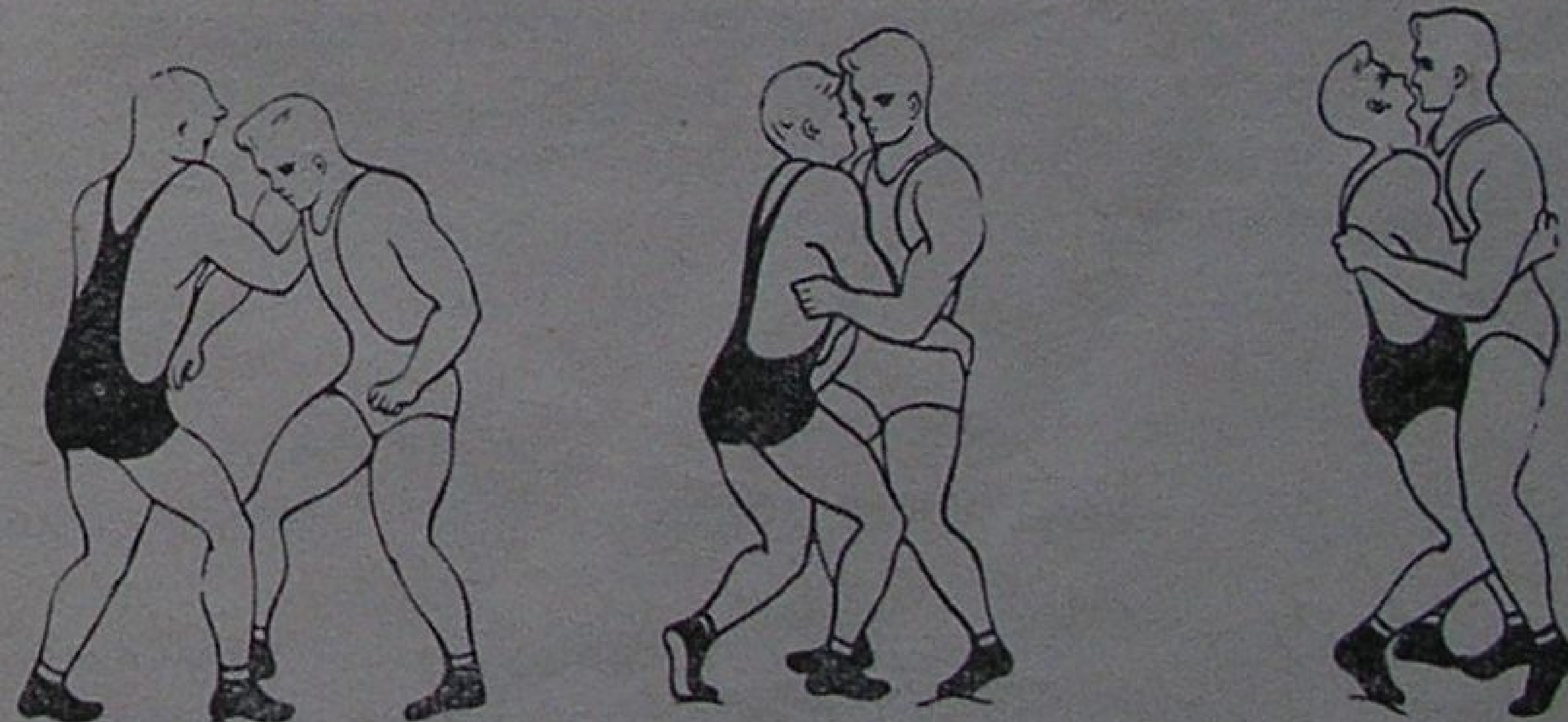


Рис. 85.

у вихідне положення і, не розриваючи захвату, кидає суперника прогином.

3. Атакуючий, захопивши руку іншого борця двома руками, прагне перевести його ривком за руку. Атакова-

ний намагається звільнити руку та повернутись обличчям до суперника, але при цьому дозволяє йому з'єднати руки на спині. Атакуючий, з'єднавши руки, застосовує кидок прогином (рис. 85).

### Кидок прогином захватом тулуба

**Прийом.** Вихідне положення. Атакуючий захоплює суперника за тулуб спереду обома руками.

**Виконання.** Зробивши захват, атакуючий робить крок вперед, відриває суперника від килима, прогинається назад і над килимом робить поворот і ставить атакованого на міст або кладе на лопатки.

**Захист.** Атакований, як тільки його суперник захопить за тулуб, присідає і, спираючись руками в підборіддя атакуючого, відходить тулубом назад.

**Контрприйоми.** 1. Атакований виставляє ногу в сторону повороту, заважає атакуючому повернутися і накриває його.

2. Атакований захоплює руки суперника зверху і, просовуючи свої ноги між ніг атакуючого, кидає його прогином захватом рук зверху.

**Тактичні дії.** Атакуючий кілька разів захоплює шию атакованого спереду і зверху. Атакований, випрямляючи тулуб і піднімаючи голову вгору, прагне звільнитись від захвату. Атакуючий в одному з нападів удає, ніби знову захопить голову. Але несподівано переносить руки вниз, захоплює атакованого двома руками за тулуб і кидає його прогином.

### Збивання захватом руки двома руками

**Прийом.** Вихідне положення. Атакуючий захопив руку суперника за передпліччя однією рукою, а за плече — іншою. Своїм передпліччям руки, яка тримає плече, сперся в груди суперника.

**Виконання.** Атакуючий, зробивши захват, спирається ногами в килим і штовхає тулубом суперника вперед. Одночасно він робить ривок за захоплену руку в сторону — вниз. Цим рухом нападаючий виводить суперника з рівноваги, через що той падає назад убік на спину або на міст (рис. 86).



**Захист.** Атакований відставляє назад ту ногу, що в момент поштовху стоїть ближче до атакуючого.

**Контрприйоми.** 1. Борець, набувши захисного положення, відходить убік і, використовуючи податливі рухи суперника, переводить його в партер.



Рис. 86.

2. Атакований захоплює суперника за тулуб, з'єднує свої руки на спині і кидає його прогином.

**Тактичні дії.** Атакуючий, захопивши руку двома руками, прагне кинути через плече. Суперник захищається, випрямляючи тулуб, і спирається вільною рукою в його спину. Останній повертається у вихідне положення і зіштовхує атакованого захватом руки двома руками.

### Збивання захватом тулуба

**Прийом.** Вихідне положення. Атакуючий, захопивши корпус суперника двома руками спереду, з'єднує руки у нього на спині.

**Виконання.** З вихідного положення атакуючий підтягує суперника до себе двома руками, одночасно натискує грудьми на нього і штовхає його вперед — униз, весь час тримаючи за тулуб (рис. 87).

**Захист.** Атакований у момент поштовху повинен виставити ногу назад в упор.

**Контрприйоми.** 1. Атакований у момент поштовху опускає свої руки вниз, захоплює руки суперника зверху і за темпом руху кидає прогином.

2. Атакований повертається спиною, захоплюючи шию і руку, кидає суперника через спину.

**Тактичні дії.** Атакуючий, захоплюючи за плечі знизу, прагне перехопити атакованого за тулуб для того, щоб кинути його прогином або через спину.

Атакований виставляє ногу в сторону повороту, випростовується і присідає. Суперник повертається у вихідне положення і, з'єднуючи руки на попереку атакованого, зіштовхує його.

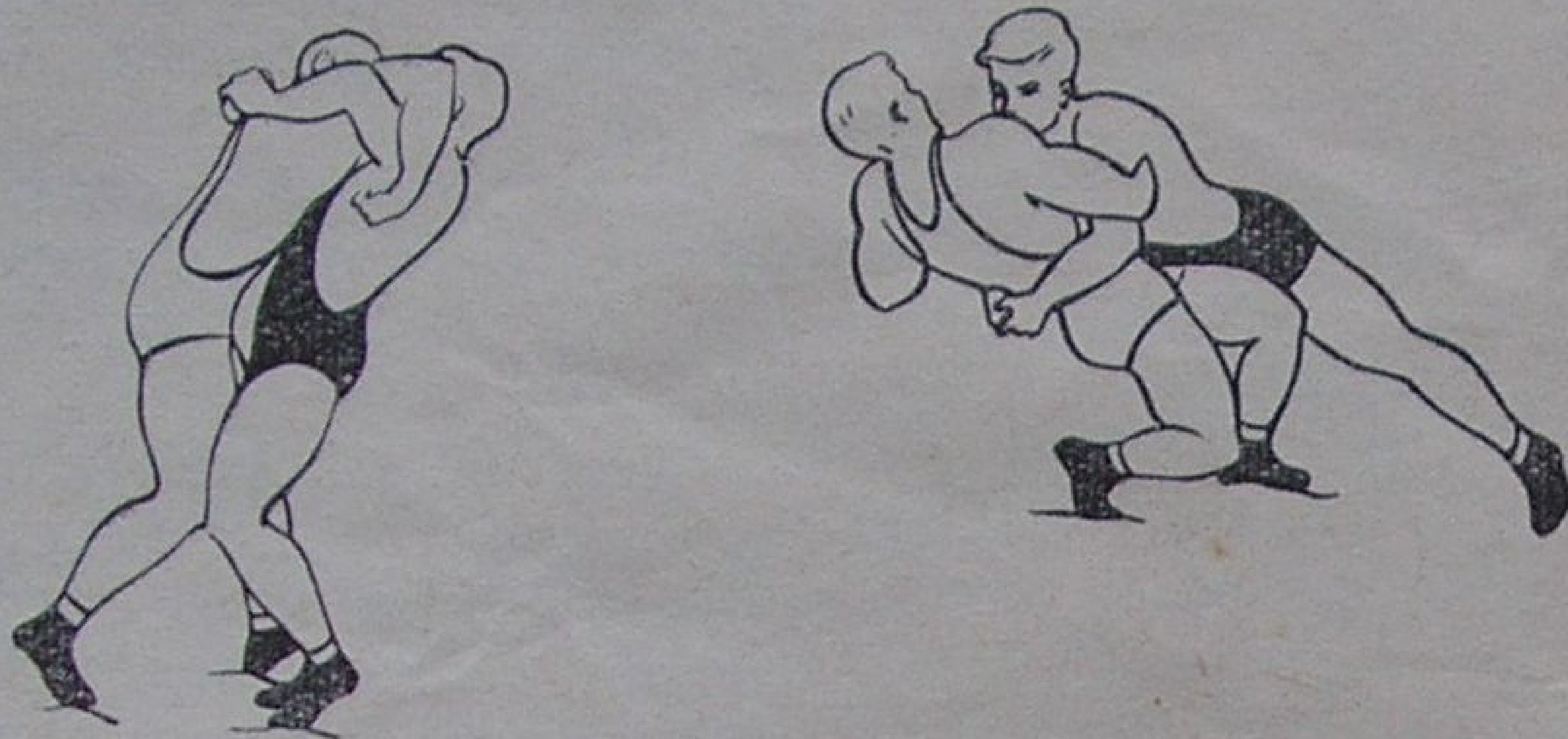


Рис. 87.

## МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТА ТРЕНУВАННЯ

### Принципи і методика навчання

Навчання і тренування — єдиний педагогічний процес, який здійснюється під керівництвом тренера (інструктора) з активною участю всіх членів секції.

Однак навчання і тренування відрізняються своїми основними завданнями. Якщо навчання передбачає вивчення техніки і тактики боротьби, то тренування має на меті вдосконалити набуту техніку і тактику, розвинути необхідні фізичні і виховати моральні та вольові якості. Так, на першому році переважає процес навчання. В подальшому, особливо коли спортсмен набуває деяку майстерність, переважає процес тренування, тобто удосконалюються вже набуті навички.

Весь процес навчання і тренувань базується на принципах радянської педагогіки.

**Принцип свідомості.** Борці повинні розуміти, навіщо і з якою метою їм пропонують різноманітні вправи і що дадуть їм заняття. Наприклад, під час вивчення забігання навколо голови та переходу з положення стійки у положення моста викладач пояснює учням, що це невід'ємні частини прийомів, які вони згодом будуть вивчати, і вдосконалення їх має велике значення для більш швидкого та правильного оволодіння технікою цих прийомів.



**Принцип активності.** Членам секції прищеплюють уміння самостійно і активно включатись у педагогічний процес.

Боротьба складається з різноманітних рухів людини, тому оволодіння ними потребує багато уваги і праці. Спортсмен повинен виявляти якнайбільше активності у вивченні техніки та тактичних дій, інакше він ніколи не досягне поставленої мети.

Цей принцип тісно пов'язаний з принципом свідомості.

**Принцип систематичності.** Він передбачає плановий і регулярний виклад учбового матеріалу під час навчально-тренувальних занять, в якому йдуть від простого до складного, від легшого до важчого. Найраціональніша послідовність вивчення техніки боротьби викладена нижче.

Систематичне шліфування техніки боротьби, здійснення різних тактичних комбінацій і вправ треба застосовувати в найрізноманітніших положеннях і ситуаціях, з різними партнерами, у змінному темпі і швидкості.

**Принцип наочності.** Наочне навчання дає найкращі результати. Показ викладачем техніки виконання вправ і прийомів змушує борців-початківців уявно повторювати вправи. Дуже добре, якщо тренер зможе показати правильне та неправильне виконання техніки або тактичних дій. Це дає можливість учням наочно побачити свої помилки. Наочне навчання може проводитись у найрізноманітніших формах, починаючи з показу техніки викладачем і закінчуючи вивченням техніки по кінофільмах.

**Принцип доступності.** Зміст і обсяг матеріалу, дібраного відповідно до сил і можливостей спортсменів, засвоюється краще. Надто слабкі або і непосильні вимоги не викликають в учнів інтересу й активності. Для цього викладач повинен враховувати вік, фізичну підготовку і стан здоров'я своїх вихованців.

Особливо яскраво цей принцип відображений у єдиній спортивній класифікації з боротьби, у правилах змагань, які розподіляють борців за віком, власною вагою, спортивними розрядами, кількістю сутичок та в програмах для секцій колективів фізкультури.

**Принцип міцності.** Засвоєння вивченого матеріалу відіграє велику роль у вихованні спортсмена-борця. Тільки за тієї умови, коли учень багаторазово повторить вправу або технічну дію в різних положеннях і ситуаціях, можна вважати, що він успішно їх застосовуватиме і на змаганнях.

Регулярне повторення вправ і прийомів під час навчання і тренувань — ось правило принципу міцності.

**Принцип виховуючого навчання.** Це основний принцип радянської педагогіки. Він передбачає об'єднання процесу навчання з процесом виховання спортсменів у дусі комуністичної моралі.

Викладач повинен виховати у своїх учнів любов до свого колективу, працелюбність, свідому дисципліну, принциповість, чесність, стійкість і скромність. У цьому важливу роль відіграє особистий приклад вихователя-тренера.

Техніку й тактику вивчають двома методами: цілісним і по частинах.

Метод цілісного вивчення дає змогу оволодіти технічними діями в такому вигляді, в якому вони зустрічаються в двобої на змаганнях.

Метод вивчення по частинах передбачає попереднє розчленування прийому або тактичної комбінації на окремі частини. Починають вивчати їх з найважливіших і найскладніших елементів. Поступово окремі частини тих чи інших рухів об'єднують, доки спортсмен не зможе виконати прийому у цілому. Дальше вдосконалення прийому, вивченого по частинах, здійснюють цілісним методом. Наприклад, прийоми партера переворот важелем, переворот захватом рук збоку вивчають цілісним методом, а прийоми в стійці — методом розчленування. Кидок прогином з різними захватами починають вивчати з переходу із стійки на міст, потім підключають різні захвати, відрив чучела від килима, кидок чучела прогином без повороту, потім з поворотом. Тільки після того, коли борці повністю вивчать ці частини прийому з чучелом, можна починати вивчення його з людиною.

Особливу увагу викладач повинен приділити вивченню прийомів, пов'язаних з падінням на килим. На початку треба обов'язково працювати з чучелами і з тренувальними мішками, тому що недосконале проведення прийомів, непевність у своїх силах може призвести до травм.



## Загальна фізична підготовка

На заняттях з боротьби багато уваги приділяють загальній фізичній підготовці. Її треба вдосконалювати одночасно з вивченням техніки. Практично це досягається за рахунок того часу, що відводиться на вступну й підготовчу частини на першому році навчання й тренування, і за рахунок збільшення обсягу навантаження і його інтенсивності в подальшому.

Значне місце в підготовці борця займають вправи комплексу ГПО, акробатика, важка атлетика, гімнастика, плавання, веслування, спортивні ігри.

Під час навчання та тренувань всі вправи, які вивчають чи вдосконалюють учні, позитивно впливають на розвиток фізичних якостей борця, на його всебічну фізичну підготовку, а також досягнення високих результатів.

## Урок і його побудова

Основною формою занять є урок, який складається з чотирьох частин: вступної, підготовчої, основної і заключної. Кожна з них має свої завдання. Вони змінюються залежно від загальної мети навчання або періоду тренувань, а також від загальної мети уроку.

Навчально-тренувальний урок слід складати приблизно за такою схемою.

**Вступна частина (3—5 хв.).**

Мета: організувати учнів, зробити перекличку, зосередити увагу на темі заняття. Засоби: шикування, вправи в русі і на увагу.

**Підготовча частина (20—30 хв.).**

Мета: підготувати організм до навантаження, загальна фізична підготовка, вивчення і вдосконалення спеціальних і підготовчих вправ.

Засоби: спеціальні та підготовчі вправи, ігри, гімнастичні й акробатичні вправи.

**Основна частина (40—50 хв.).**

Мета: вивчення й удосконалення техніки, розвиток фізичних якостей. Засоби: техніка боротьби, спеціальні вправи, поєдинки різного характеру і тривалості.

**Заключна частина (5—10 хв.).**

Мета: привести організм до стану відносного спокою.

Засоби: вправи на розслаблення, спокійна ходьба, дихальні вправи (з часом виконуються самостійно).

Всі уроки, в яких метою є навчання та тренування, будують приблизно за цією схемою. Проте в учбово-тренувальному процесі

зустрічаються уроки, спрямовані на розвиток фізичних якостей та на підготовку до наступних змагань. Такі заняття спрощуються за своєю схемою. Вони мають такий зміст:

**Урок загальної фізичної підготовки**

1. Шикування, ходьба, біг — 4 хв.
2. Вправи з загальної фізичної підготовки — 8 хв.
3. Спеціальні вправи борця, імітування виконання прийомів у стійці (наприклад, переведення ривком за руку в обидва боки) — 10 хв.
4. Самостійне або групове виконання вправ для розвитку сили, гнучкості, витривалості і спритності (вправи з штангою, гирями, гра у баскетбол, футбол, ручний м'яч, акробатичні вправи з партнером тощо) — 20—30 хв.
5. Наприкінці заняття можна побігати та походити у темпі: біг 180 м — 1 хв., ходьба 100 м — 1 хв. — 6—8 хв.

**Підготовка до наступних змагань**

1. Індивідуальна розминка —15 хв.
2. Вправи з тренувальним чучелом. Удосконалення техніки кидків через спину та прогином з різними захватами (виконувати по 20—25 кидків з перервою після кожних 7—10 кидків, щоб зберігати швидкість виконання вправи) — 10 хв.
3. Відпочинок — 5 хв.
4. Сутичка змагального характеру згідно з правилами змагань — 11 хв. помножені на кількість пар
5. Відпочинок — 10—15 хв.
6. Удосконалення техніки виконання прийомів з чучелом (прийоми виконувати протягом 5—7 хв. без перерви) — 5—7 хв.

За тиждень до змагання заняття скорочують. Виконують самостійно розминку і проводять сутичку змагального характеру.

## Методика тренування

Мета тренувань — удосконалити техніку, тактику, загальну фізичну підготовку і поліпшити морально-вольові якості спортсмена.

У класичній боротьбі застосовують такі методи тренування:

**Інтервальний метод.** Роблять великі й малі перерви під час проведення поєдинків на килимі, а також у процесі виконання різних за інтенсивністю вправ. Вони дають можливість борцям відпочити і продовжувати виконання завдань викладача у необхідному темпі і обсязі.

**Прогресивний метод.** Це поступове збільшення навантаження за рахунок обсягу й інтенсивності від одного заняття до іншого.



**Змінний метод** передбачає зміну інтенсивності виконання вправ під час уроку або в сутичці. Наприклад, коли поєдинок триває 8 хв., боротьбу ведуть: 2 хв. швидко, 3 хв. повільно, 2 хв. швидко, 3 хв. повільно.

**При повторному методі** однакові за обсягом та інтенсивністю навантаження повторюють на кожному занятті.

Методи інтервального і прогресивного тренування використовують в процесі всієї підготовки борця. Методи змінного і повторного тренувань — під час безпосередньої підготовки до змагань.

## Засоби тренування

Основні засоби тренування: вправи для загального розвитку і спеціальні вправи, техніка боротьби, тактичні дії, поєдинки на заняттях і змаганнях.

Існує кілька видів поєдинків:

**Умовні поєдинки.** За завданням тренера борці застосовують певні технічні дії в певній тактичній ситуації з необхідним темпом і тривалістю.

**Вільні поєдинки.** Спортсмени на власний розсуд застосовують технічні дії і тактичні ситуації, але темп і тривалість поєдинку суворо зумовлені.

**Змагальні поєдинки.** Їх здійснюють так, як вони проходили б на змаганнях, докладаючи максимум уміння й сили.

## ДЕЯКІ ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ З ЮНАКАМИ

Серед тих, що виявляють бажання записатись до секції класичної боротьби, переважну більшість становитимуть юнаки. Тому тренерові та інструкторові треба знати деякі особливості роботи з ними, щоб класична боротьба не зашкодила їхньому здоров'ю та навчанню.

Як відомо, з 14 років у хлопців спостерігається швидкий ріст кісток у довжину. Це триває до 23—24 років. Отже вправи для розвитку сили для юнаків треба добирати обережно, щоб не завадити правильному ростові організму.

М'язова ж система відстає од росту кісток, і тому у довжину хлопці ростуть швидше. На заняттях вони

швидко втомлюються, не можуть часто повторювати вправи на витривалість та розвиток сили.

Та організм юнаків завдяки значній еластичності артеріальних судин та посиленому обміну речовин швидко поновлює свою працездатність.

Щоб не завдати шкоди здоров'ю юнака, силові вправи та вправи для розвитку витривалості треба пропонувати їм в обмеженій кількості.

Швидке збудження і разом з тим не менш швидке втомлювання характерне для організму та психіки юнаків. Від їхньої зміни настрою залежить ставлення до матеріалу, що вивчається.

Якщо викладач побудує заняття цікаво, із знанням особливостей підлітка, цього можна буде позбутися.

Юнаки дуже полюбляють бачити конкретні результати від тренувань. Для цього викладачеві треба так спланувати свою роботу, щоб молодь знала, який спортивний розряд треба здобути у цьому році. Дуже добре, коли викладач разом з учнями оцінює якість вивчення техніки, показує шляхи для усунення помилок.

Юнаки часто переоцінюють власні сили та можливості, їм дуже кортить бути схожими на дорослих. Деякі так захоплюються боротьбою, що забувають про школу, починають погано вчитись. Для юнака осудження колективу набагато страшніше, ніж вказівки дорослих. Тому тренер, дізнавшись про те, що його учень погано вчиться, може винести це питання на чергові збори секції.

В 17 років у юнаків ріст тіла поволі зменшується. Збільшується фізична сила, поліпшується координація рухів, швидкість м'язових скорочень, вдосконалюється робота внутрішніх органів.

Старші юнаки стають спокійніші, розсудливіші, менше збуджуються і вже можуть аналізувати свою діяльність під час вивчення техніки і тактики. Вони мають певний життєвий досвід і тому можуть більш критично ставитись до своїх будь-яких вчинків. Разом з цим у них підвищується почуття відповідальності, і вони наполегливіше працюють над досягненням поставленої мети.

Юнаки успішно вивчають і вдосконалюють той матеріал, що входить до програми теоретичних та учбово-тренувальних занять. Тому методичні прийоми, необхідні для навчання й тренування, можна застосовувати ті ж самі, що й під час роботи з дорослими.



# МЕТОДИКА ТА ЗМІСТ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

## Загальні положення

Тактика боротьби — це вміння найраціональніше використати набуту техніку з метою перемогти суперника, враховуючи свою та його підготовленість, а також ситуацію поєдинку.

Тактичні задуми, неодноразово повторювані борцем на змаганнях, стають відомі суперникові і зустрічають опір. Отже, доводиться весь час дошукуватись нових шляхів до перемоги і, природно, урізноманітнювати складну техніку. Одне слово, тактика боротьби в прямій залежності від технічної майстерності і навпаки.

Тактику боротьби умовно поділяють на три розділи:

1. Тактика проведення технічних дій (прийомів, захисту, контрприйомів).
2. Тактика поєдинку.
3. Тактика участі у змаганнях.

Цей розподіл умовний, бо на практиці всі ці розділи доповнюють один одного і органічно пов'язані між собою. Якщо борець розв'язує тактичні завдання по підготовці до проведення окремих технічних дій, він одночасно складає план сутички та виконує тактичний план участі у змаганнях. У свою чергу з плану участі у змаганнях виходить план окремої сутички та засоби і конкретні дії щодо підготовки до проведення окремих прийомів. Але основний зміст кожного з цих розділів тактики різний. Якщо в першому розділі розглянуто умови, за яких можна здійснити прийом, захист або контрприйом, засоби будування цих умов та правильне їх використання, то в другому розділі розглянуто вид тактики, тактичний план проведення сутички, побудову цього плану та його реалізацію. Третій розділ тактики присвячений взаємозалежності та зв'язку окремих сутичок, поведінці борця під час змагань та іншим тактичним діям, спрямованим на поліпшення результату в конкретних поєдинках.

Тактику класичної боротьби поділяють на тактику нападу, захисту і комбіновану. Цей поділ так само умовний, оскільки в поєдинку рівних борців рідко трапляється положення, коли один спортсмен тільки нападає, а другий тільки захищається. Тактика двобою залежить від

намірів борця, планів поєдинку, а також від арсеналу прийомів, якими він розраховує.

Техніка класичної боротьби є основним засобом тактики, але якщо розглянути її поза зв'язком з тактикою, то її можна розділити на складні і прості технічні дії. До перших слід віднести прийоми, захист і контрприйоми, до других — сковування, маневрування, повороти суперника, ривки і поштовхи.

В тому разі, коли ці дії допомагають розв'язати певне тактичне завдання, вони мають характер тактичних, служать для нападу. В цьому разі їх поділяють на дії, що використовуються для підготовки прийому і для здійснення загального фізичного впливу на суперника.

Мета складних тактичних дій: захопити суперника зненацька, скористатись його помилкою, обманути, випередити, використавши виклики на прийом і контрприйоми.

Мета другої групи тактичних дій — загальний вплив на організм і психіку суперника. В цьому плані можна виділити: втомлення суперника, силову перевагу над ним, утримання її до кінця поєдинку, виведення партнера з психічної рівноваги тощо.

Велике значення для борця має вміння правильно скласти попередній план поєдинку, ясно й виразно мислити під час боротьби, щоб вчасно скористатися принагідною ситуацією і застосовувати необхідну техніку. Планування поєдинку — це попередня розробка майбутньої боротьби, вибір необхідних засобів і шляхів до перемоги. Планування не завжди може бути точне, бо наперед усього не передбачиш. Іноді для борця невідомі фізичні й технічні дані майбутнього суперника. Тому й план має бути по можливості короткий, але чіткий і точний. Дуже добре, якщо борець продумає кілька його варіантів.

Тактична підготовка борця складається з двох частин: теоретичної і практичної.

## Теоретична підготовка

Теоретична підготовка проходить у формі бесіди. Іноді викладач ілюструє її прикладами, фотознімками, показує окремі тактичні фрагменти на килимі.

Процес теоретичної підготовки має бути органічно пов'язаний з заняттями на килимі. Але буває так, що увагу учнів важко зосередити на поясненні нового матеріалу, а вивчення певних теоретичних положень і правил не дає сподіваного результату. Це трапляється особливо тоді, коли учні занадто збуджені і захоплені заняттям. Ось чому положення, на які тренер хоче особливо наголосити, слід подавати учням на початку заняття, після шикування, здачі рапорту, переклику. Бесіда не повинна тривати більше 7—10 хв., після неї починається звичайне заняття.

Складанню попереднього плану поєдинку тренер присвячує другу половину основної частини заняття. Він ставить конкретне завдання перед кожним вихованцем і заслуховує короткий план поєдинку, складений учнем. Тільки після цього можна дати дозвіл на поєдинок. Безпланові поєдинки дають мало користі для тактичної підготовки.

Велике значення має вивчення правил змагань і практика ведення протоколу. З протоколу борці можуть довідатись про ситуацію, яка складалася у їхній вазі, одержати дані про положення своїх найближчих суперників. Цю роботу слід проводити напередодні змагань, коли тренування зводиться до самостійної розминки і до поєдинків змагального характеру.

При вивченні правил змагань слід якнайактивніше опитувати учнів. Після вивчення правил на чергових тренувальних заняттях треба навчити учнів складати протокол ходу змагання.

Під час теоретичної підготовки на першому й другому роках навчання борцям корисно повідомити деякі дані, що допоможуть їм у складанні плану поєдинку. Ці дані — не рецепти на всі випадки боротьби. Вони дають лише загальне уявлення про деякі її закономірності, про переваги використання техніки і тактики, різними за силою, витривалістю і швидкістю борцями.

А ось деякі наші поради.

**Боротьба з спортсменами високого зросту.** Високі, худорляві борці відзначаються доброю гнучкістю та витривалістю. Але вони відносно слабкі фізично і вайлуватіші від інших суперників. Довгі кінцівки і пальці забезпечують їм хорошу чіпкість у боротьбі. Перевага у зрості дає їм змогу застосувати кидки прогином і краще робити переводи ривком за руку. Добре проводять вони і прийоми захватами рук і шиї в партері. Проте цих борців легше кидати через спину, переводити «вертушкою» і

нирком. У партері високих борців відносно легко можна перемогти, проводячи перевороти накатом з захватом рук і тулуба.

Тактику боротьби високі борці будують на своїй перевазі у витривалості. Вони прагнуть втомити суперника частими погрозами нападу, різними ривками і поштовхами, а потім, користуючись його втомою, проводять прийом.

**Поєдинок з борцями однакового зросту.** Рівний зріст у боротьбі — це відносно рівні можливості. Тому такі поєдинки проводити трохи складніше, ніж з борцями вищими або нижчими за зростом. Широке коло прийомів, добра фізична підготовка, складні тактичні задумки — ось що може допомогти виграти двобій. За діями суперника треба дуже уважно стежити, завжди важливо на мить випередити його.

Найкращого результату можна досягти обманом, викликавши напад суперника.

**Боротьба з низькими суперниками.** Борці низького зросту відзначаються великою силою, але вони менш витривалі й гнучкі. У них короткі руки. Маленькі пальці заважають їм робити цупкі захвати. Але ж низький зріст та короткі ноги дають їм виняткову перевагу при кидках через спину, переводах «вертушкою» і нирком, а також у звалюваннях. Короткі і сильні ноги та руки дозволяють успішно проводити кидки і перевороти зворотним захватом тулуба і накатом у партері. Їх недолік — у відносній безпорадності проти кидків прогином у стійці і в партері захватом тулуба ззаду.

Свою тактику вони будують на силовому подавленні суперника. Такі борці прагнуть виграти поєдинок вже на перших хвилинах боротьби. Підготовка прийомів здійснюється за рахунок переваги в силі і швидкості з використанням помилок суперника.

Пряма стійка під час боротьби при достатньо захищеному тулубі, часті погрози нападу кидком прогином повинні зупинити такого борця. Пасивна боротьба з низьким борцем неодмінно призведе до поразки.

**Боротьба з фізично сильнішим суперником.** При перевазі в силі кожному, звичайно, хочеться скористатися нею. Щоб здійснити задуманий прийом, сильний борець, як правило, прагне ввійти в близький захват. Такі борці в більшості випадків нападають прямолінійно без особливої підготовки. Тому протидіяти їхньому нападові легше, оскільки їхні задуми відомі заздалегідь. Уникнути атак можна завдяки швидкому маневруванню по килиму, різними ривками, поштовхами, погрозами нападом, не входячи при цьому в тісний контакт. Отже, слід або втомити його якомога більше, або заплутати різними тактичними діями і провести прийом.



**Боротьба з фізично слабшим суперником.** Слабкий розвиток м'язової сили в борця аж ніяк не свідчить про його безпорадність. У таких борців, як правило, брак сили заступає відмінна техніка, складні тактичні задуми, у них добра витривалість, швидкість. Будь-який сюрприз можуть піднести борці, непоказні за зовнішнім виглядом. Тому в поєдинках з ними ні в якому разі не треба зневажливо ставитись до того, що вони, мовляв, фізично слабші. Сковуючі захвати — ось найдійовіший засіб знешкодити дії такого борця і перейти в напад.

**Боротьба з витривалішим суперником.** Витривалі борці, як правило, ведуть двобій у високому темпі, нападають різними способами і з далекої дистанції, швидко роблячи захвати. Частими блискавичними ривками, поштовхами і поворотами суперника, постійною загрозою нападу вони втомлюють партнерів і фізично, і морально.

Під час боротьби з витривалим суперником найкраще використати сковуючі захвати. Не дайте йому маневрувати по килиму і робити різні обманні рухи. Не поспішайте на середину килима. Починаючи боротьбу, слід одразу ж скувати суперникові руки і тримайте його спиною до краю килима, щоб уберегти себе від раптового нападу.

**Боротьба з невитривалим суперником.** На практиці рідко зустрічаються невитривалі борці. Це, звичайно, ті, що колись зневажливо ставились до тренувань і режиму.

Боротьбу слід будувати так, щоб не дати суперникові на перших хвилинах зробити напад, а потім, добре втомивши його, напасти самому. Не входячи в близький захват, треба весь час загрожувати суперникові нападом, швидко пересуватися по килиму і, роблячи ривки, поштовхи, повороти, обманні дії, тримати його в постійному напруженні. Така тактика, як правило, приносить успіх.

**Боротьба з рухливим суперником.** Швидкий суперник веде боротьбу спокійно й розслаблено, не входить в тісні захвати. Влучивши момент, він блискавично атакує. Необхідно змусити такого суперника бути напруженим, а це

не дасть йому змоги скористатися своєю швидкістю. Для цього, нав'язуючи боротьбу на сковуючих захватах, треба весь час загрожувати суперникові нападом. Після того, як побачите, що він втомився, можна нападати самому.

**Боротьба з суперником, у якого уповільнена реакція.** Такі спортсмени, як правило, мають велику силу і прагнуть скувати своїх суперників силовою перевагою. З ними слід триматись на відстані, не підпускаючи до себе близько, оберігаючи руки від сковуючих захватів. Атакувати треба після обманних дій. Особливо добрі результати дає випередження після виклику суперника на прийом.

**Боротьба з високотехнічним суперником.** Такі борці найнебезпечніші, оскільки їх задум дуже важко розгадати. Тільки уважне ведення боротьби може принести успіх. Вести боротьбу треба спокійно, хай нападає суперник, сам же думай про те, як випередити його.

**Боротьба з суперником, який володіє «коронним» прийомом.** Як правило, «коронні» прийоми окремих борців відомі всім, і все ж таки вони їх застосовують. Розрізняють дві категорії борців. Одні дуже ретельно маскують свої «коронні» прийоми, другі нападають відкрито одним і тим же прийомом. Під час боротьби з борцями першої групи не варто реагувати на будь-які дії з їхнього боку, за винятком «коронних» прийомів, оскільки ця техніка, як правило, використовується з метою підготовки атакуючого прийому. Зберігаючи захисне положення, треба зустрічними атаками знешкоджувати будь-які спроби суперника для нападу і змусити його розкрити свої задуми. В другому випадку, весь час орієнтуючись на «коронні» прийоми суперника і зберігаючи вигідне положення, сміливо атакувати його, примушуючи більше захищатися, ніж нападати.

**Боротьба з невідомим суперником.** Часто трапляється, що перша зустріч на змаганнях має відбутися з невідомим суперником. План боротьби в такому разі складають на підставі фізичних даних і розвідки під час поєдинку. Як правило, за зовнішнім виглядом можна скласти певне уявлення про фізичні дані суперника і частково розгадати його техніко-тактичне оснащення. Розвідка на початку поєдинку повинна доповнити дані зовнішнього огляду. Проводити її треба обережно і спокійно. Склавши уявлення про суперника, можна переходити до нападу.



**Боротьба з урівноваженим і неврівноваженим за характером суперником.** Прояв емоцій теж має велике значення під час боротьби. Ніщо не може зашкодити більше, ніж прояв надмірної нервовості, поквапливості, страху або злості. Як правило, такий борець нападає безладно, забуває про захисні дії, гарячкує і врешті-решт зазнає поразки.

Уміння стримувати свої почуття і тверезо мислити часто приносить перемогу навіть, здавалося б, у безнадійних ситуаціях. А гарячковість, нервовість, поквапливість, злість та інші прояви емоцій можуть призвести до поразки при явній перевазі.

Під час боротьби з нестриманими суперниками ніяк не треба потрапляти під їхній вплив і приймати запропонований стиль боротьби. Слід скористатися тими помилками, яких вони припускаються під час нападу. Якщо в першому випадку треба було обмежитись захисним варіантом, то з борцями спокійними, врівноваженими слід побудувати поєдинок так, щоб своїм обережним, продуманим і енергійним нападом викликати відповідний напад суперника, а потім використати його в своїх цілях.

Щоб якомога більше знати про суперників, слід, по можливості, проглядати всі поєдинки в своїй ваговій категорії. Варто також робити нотатки про суперника в своєму блокноті. Дані можна діставати також з розповідей інших борців, котрі зустрічалися з вашим суперником. Треба спостерігати і за розминкою, відпочинком, виразом обличчя суперника, варто вивчити його характер, рівень технічної і тактичної підготовки.

Зібравши дані про свого суперника, узагальніть їх, зіставте з своїми даними і можливостями. Цю і подальші частини планування найкраще провести в спокійній обстановці — у готелі під час поїздок чи вдома за півтори-дві години до поєдинку. Фінальні поєдинки також треба наперед продумати, оскільки учасники фіналу, як правило, відомі.

Прийняти рішення — найвідповідальніша частина планування. Тому, щоб не було поспіху, щоб спортсмен не гарячкував безпосередньо перед поєдинком або під час нього, якщо з якихось причин план виявиться непри-

датним, треба мати кілька варіантів рішення і використовувати те, що відповідає даній ситуації.

Після поєдинку знову ж таки в спокійній обстановці слід проаналізувати всі допущені помилки, щоб врахувати їх при плануванні на наступні зустрічі.

Слід пам'ятати, що складання плану на все змагання також має неабияке значення. В такому плані, продуманому задовго до змагання і відкоректованому під час їх, мають бути враховані: поведінка в ході всього змагання, між поєдинками, порядок регулювання ваги, режим харчування і відпочинку, врахування ходу особистих і командних змагань, поведінка в контактах з учасниками тощо.

## Методи вивчення і вдосконалення тактичних дій

У процесі навчання і тренувань треба передбачити вивчення і вдосконалення тактичних дій для підготовки проведення прийому та дії загального впливу на суперника. Для вивчення тактичних дій використовують ті ж методи, що й для вивчення техніки.

Не складні за своєю структурою тактичні дії, які застосовують з метою зробити захват для проведення прийому, вивчають цілісним методом. Цим же методом треба вивчати й тактичні дії загального впливу на суперника.

Тактичні дії, які застосовують при підготовці до проведення прийому, як правило, складні за технікою виконання, а тому їх вивчати треба по частинах. Тренер пояснює, а потім показує комбінацію, демонструє її по частинах, акцентуючи увагу спортсменів на діях атакуючого й атакованого. Після пояснення і показу учні удосконалюють першу частину комбінації без захисних дій. Потім з захистом атакованого, але без завершального прийому атакуючого. І тільки наприкінці дозволяють виконати прийом. Після цього комбінацію повторюють в цілому. Дуже корисно основний атакуючий прийом включати для вдосконалення в підготовчу або в першу половину основної частини заняття.

Вивчення і вдосконалення тактичних дій з тренером дає змогу учневі значно швидше засвоїти всі тонкощі



тактичної побудови, ніж це може бути досягнуто у вивченні з партнером. Цілком природно, що відразу з усіма учнями тренер не зможе вивчити тактичні дії. Спочатку варто надати допомогу тим, у кого гірше виходить, а решті допомогти словом.

Боротьба без застосування кидків за захват дає можливість спортсменові підготувати захват для проведення прийому і набути положення без ризику падіння під час проведення прийомів.

Цей методичний прийом можна використати як дуже дійовий засіб для настройки й розминки безпосередньо перед поєдинками на змаганнях.

Умовні поєдинки для вивчення тактичних дій повинні на противагу таким же поєдинкам для вдосконалення техніки бути трохи більшими за обсягом тактичних дій. Це для того, щоб учні звикали мислити безпосередньо під час поєдинку і творчо підходити до його побудови. Звичайно, попервах цю умову слід обмежити однією-двома діями, а згодом кількість їх збільшити. В ході умовного поєдинку тренер повинен робити перерви і давати відповідні вказівки та поради. Від таких зупинок і пояснень буде сподіваний результат тільки тоді, коли тренер, зосередивши увагу на якомусь положенні, показує, а потім пояснює його. Вказівки з-за килима без зупинки ходу поєдинку у більшості випадків не приносять бажаних наслідків.

Для вироблення уміння правильно планувати поєдинок і реалізувати цей план на килимі слід використовувати вільні поєдинки. В них борець має широкий простір для власної ініціативи, а тренер контролює і коректує дії суперників. Щоб борець в деталях продумав наступний поєдинок, в кінці заняття тренер призначає пари для боротьби на черговому тренуванні і потім перевіряє правильність складання планів поєдинку. Тренер не повинен зупиняти і втручатися в хід поєдинку за винятком, коли йому треба попередити, що прийом проводиться неправильно. По закінченні поєдинків тренер робить аналіз і дає підсумкові вказівки.

Під час змагальних поєдинків також неодмінно слід робити аналіз і узагальнення за такою орієнтовною схемою.

1. Що треба було досягти в змаганні і які дії слід було провести в конкретному поєдинку?

2. Що вдалося досягти в змаганні або в конкретному поєдинку?

3. Що міг зробити борець і чого він міг досягти, реально оцінюючи ситуацію і власні можливості?

4. Які помилки завадили досягти кращого результату в змаганні і в окремих поєдинках?

5. Шляхи усунення помилок і причин, що заважають досягти вищих результатів.

Подібна схема допоможе тренерові і борцеві детальніше розібратися в прорахунках і правильно побудувати подальше тренування.

Під час вивчення тактичних дій, що базуються на раптовому нападі, один з учнів створює передумову для проведення прийому. Атакуючий повинен скористатися цим моментом.

Подібну ситуацію повторюють кілька разів, потім з раніше відомих 2—3 положень атакований за власним вибором приймає одне з них. Атакуючому треба встигнути за цей короткий час визначити, який прийом можна здійснити. Тривалість штучно створюваних ситуацій поступово повинна скорочуватись.

При вивченні обманних тактичних комбінацій треба, щоб атакуючий здійснював прийом не одразу за підготовчою дією, а через певний час, необхідний суперникові для того, щоб сприйняти загрозу нападу, переконатися в достовірності прийому і вжити необхідний захист або перейти в контрнаступ.

Атакуючий прийом проводить тільки після того, як суперник почне захищатись. Поступово дії атакуючого прискорюються, однак умова проводити атаку після захисту залишається.

В цьому плані дуже корисна боротьба «з тінню», тобто імітація рухів з метою виробити необхідну швидкість в оволодінні тактичними діями.

Для використання тактичних дій з випередженням борцеві треба мати досить швидку реакцію, щоб встигнути перехопити дії нападаючого. Основна вимога до застосування випереджаючих дій: атакований повинен рішуче діяти відразу, коли нападаючий тільки-но починає прийом. Обманні пози для виклику нападу — найкращий засіб для цього, оскільки, передбачаючи реакцію партнера, борець має можливість перехопити ініціативу. Невимушене демонстрування обманних поз — це одне з



найважчих завдань при вивченні тактичного матеріалу, побудованого на випередженні.

Для борця дуже важливо володіти і такими тактичними діями загального впливу на суперника, як сковування, маневрування, ривки, поштовхи, повороти суперника. Вивченню цих дій треба приділяти не менше уваги, ніж тактичним діям для підготовки проведення прийомів.

**Сковування.** Його мета — стримати напад суперника, утримати перевагу до кінця поєдинку, втомити суперника і вивести його з рівноваги.

В стійці слід вивчити: захват руки двома руками в прямій стійці для кидка прогином, захват руки двома руками в низькій стійці для кидка через спину і переводу «вертушкою», захват шиї і плеча в прямій стійці спереду з упором передпліччям у груди суперника, захват зап'ястя двома руками, захват плеча і шиї зверху.

В партері слід вивчити: захват однієї руки на шиї, захват руки на попереку і на грудях при захисті від переворотів або кидків зворотним захватом тулуба, утримання рук біля грудей при захисті від перевороту накатом.

**Маневрування.** Його мета — тримати суперника спиною до краю килима, щоб створити для себе належний простір для нападу. Для цього слід спеціально тренувати пересування по килиму на сковуючих захватах з загрозою нападу. Маневрування в партері спрямоване на те, щоб піднятися в стійку. Для цього нижній посувається до краю килима і, не виходячи за його межі, прагне звестись на ноги. В разі невдачі падає за килим.

**Ривки і поштовхи.** Використовують з метою вивести суперника з рівноваги, зупинити напад, повернути партнера й зморити його. Для вдосконалення ривків і поштовхів можна скористатися сковуючими захватами і нападом з дальньої дистанції. Їх слід виконувати тільки в безпечних для атакуючого напрямках.

**Повороти суперника.** Використовують з метою поставити його в невигідні для нападу умови, а також для підготовки проведення прийому.

Не слід забувати, що всі перелічені тактичні дії можуть бути використані і для підготовки проведення прийомів.

Початкове навчання не виключає тактичної підготовки, але на першому році саме цьому розділові приділяють трохи менше уваги, ніж на наступних.

На першому році (8—9 місяців) техніку боротьби вивчають в найпростіших варіантах з усіх груп прийомів. Тактична підготовка борця полягає у вивченні зручних для проведення прийомів положень боротьби, найпростіших тактичних дій і окремих тактичних варіантів.

Весь обсяг техніки першого року слід вивчати протягом перших 3—4 місяців, але без вивчення контрприйомів. В наступні місяці, повторюючи техніку, треба паралельно вивчати контрприйоми і проводити необхідну тактичну підготовку. Така послідовність дає змогу легше оволодіти контрприйомами, оскільки в учнів уже будуть вироблені відповідні навички в техніці боротьби з усіх груп прийомів.

Необхідно навчити учнів правильно визначати і зіставляти свої дані з даними суперника.

На другому році (8—9 місяців) техніку боротьби в складніших варіантах з новими захватами вивчають разом з контрприйомами. На кожному третьому занятті тижня вивчають і вдосконалюють різні тактичні дії і варіанти. Слід практично навчити учнів, як скласти план поєдинку. До кінця другого року тренер і борець мають виявити, які прийоми їм найбільше подобаються, щоб у майбутньому акцентувати увагу на їхньому поглибленні і вдосконаленні.

Особливу увагу учні повинні приділяти вивченню тактичних дій. Тим-то доцільно виділити для такого вивчення спеціальне заняття.

Весь програмний матеріал з тактики найкраще викласти у першій половині основної частини заняття, а перевірити, як матеріал засвоєний в умовних і вільних поєдинках,— у другій половині.

Вивчаючи і вдосконалюючи техніку боротьби та тактичну підготовку, слід постійно дбати про розширення кола найбільш вдалих прийомів. Робиться це для того, щоб в арсеналі борця був цілий комплекс техніки, зв'язаний єдиним тактичним задумом.



Тижневий цикл із трьох занять бажано скласти у такій послідовності: вивчення прийому і тактичних передумов для його проведення, друге — повторення прийому і вивчення захисту і контрприйому, третє — повторення перед цим вивченої техніки і вивчення різних тактичних дій і варіантів для підготовки проведення прийому.

## ПЛАНУВАННЯ ТА ОБЛІК РОБОТИ СЕКЦІЇ

Планування та облік мають велике значення у будьякій сфері діяльності людини, тому що вони надають можливість рівномірно розподілити всю роботу на певний час, передбачити умови, які допомагають і перешкоджають цій роботі, а також чітко визначити зроблене і те, що ще треба зробити.

Планування та облік у процесі навчання та тренування передбачає вирішення цілої низки питань. Серед них — визначення завдань навчання та тренування, розподілення змагань, розумне використання засобів та методики тренування для того, щоб навантаження поступово підвищувалося та знижувалось, раціонально змінювались навантаження та відпочинок, крім того, своєчасно здійснювався медичний огляд.

Але перш ніж розповісти про конкретні деталі планування роботи секції, треба розглянути ряд специфічних особливостей її діяльності в умовах села.

В першу чергу зважимо на сезонність сільськогосподарських робіт. Вона залежить не тільки від географічного місцеположення села або районного центру, але й від профілю колгоспу чи радгоспу. Різна спеціалізація передбачає різні строки виконання тих чи інших завдань. Крім того, сільськогосподарські працівники різних спеціальностей працюють неоднакову кількість годин в день та в різні часи пори року. Якщо тваринники та будівельники працюють за більш-менш твердим графіком, то механізатори, рільники та городники змушені іноді працювати по 10—12 годин на день, а подеколи лише 2—3 години.

Всі ці специфічні умови необхідно врахувати під час організації роботи секції в сільському колективі фізкультури і залежно від них будувати навчання й тренування борців-початківців. Організатори секції можуть вико-

ристати наведені нижче плани, трохи змінити їх, якщо цього вимагають місцеві умови.

Щоб з успіхом спланувати роботу секції, необхідно врахувати всі організаційні та господарські потреби, кількість годин, потрібних для кращого проведення навчальної роботи, календар змагань, пропагандистську та агітаційну роботу. Такий план завжди складається на рік або на півроку за таким зразком:

**Примірний план роботи секції класичної боротьби ________________**

**колективу фізичної культури на ________ рік.**

| № п. п. | Заходи | Час виконання | Відповідальний | Відмітка про виконання |
|---|---|---|---|---|
| | **I. Організаційна робота** | | | |
| 1 | Організація секції класичної боротьби | | | |
| 2 | Організація показових виступів | | | |
| 3 | Влаштування місця для занять | | | |
| | **II. Учбово-спортивна робота** | | | |
| 1 | Складання учбової документації | | | |
| 2 | Проведення учбово-тренувальних занять тощо. | | | |
| | **III. Спортивно-масова робота** | | | |
| 1 | Складання календаря змагань | | | |
| 2 | Організація та проведення змагань | | | |
| 3 | Приймання нормативів ГПО | | | |
| | **IV. Агітаційна робота** | | | |
| 1 | Випуск стінної газети секції та фотомонтажів | | | |
| 2 | Проведення показових виступів колективу секції тощо | | | |
| | **V. Господарська робота** | | | |
| 1 | Обладнання місця для змагань. | | | |
| 2 | Виготовлення килима та інвентаря | | | |
| 3 | Придбання спортивної форми, покривал тощо | | | |



Цей план треба скласти на перших зборах членів спортивної секції. Необхідно також розподілити обов'язки між членами секції з тим, щоб усі види роботи виконувалися своєчасно.

Особливу увагу треба приділити складанню планів для учбово-тренувальної роботи. Велику допомогу в цьому може надати вчитель фізичного виховання місцевої школи.

Але перш ніж скласти учбовий план та визначити кількість годин на різні види учбової роботи, треба врахувати склад та підготовленість членів секції. Зрозуміло, що протягом першого року навчання учбова група буде називатися групою новачків. Лише після того, як вони опанують програмний матеріал з техніки й тактики боротьби та виконають норматив III спортивного розряду, ця група називатиметься групою розрядників. Потім — групою другого розряду і т. д.

Складаючи учбовий план, треба врахувати склад групи за віком, підготовленістю, фізичним розвитком, можливу кількість занять та їхню тривалість. І в залежності від цього планувати кількість годин на той чи інший час учбової роботи.

**Примірний учбовий план для секцій класичної боротьби**

**на ________________ місяці ___________ року**

| № п.п. | Зміст | Кількість годин | |
|---|---|---|---|
| | | 1-й рік | 2-й рік |
| | **Теоретичні заняття** | | |
| 1 | Фізична культура і спорт в Радянському Союзі | 1 | |
| 2 | Історія боротьби | 1 | |
| 3 | Методика навчання та тренування | 2 | 4 |
| 4 | Гігієна борця. Самоконтроль. | 1 | |
| 5 | Техніка та тактика боротьби | 2 | 2 |
| 6 | Правила змагань. Організація та проведення змагань | 3 | 4 |
| | | 10 | 10 |

Продовження

| № п.п. | Зміст | Кількість годин 1-й рік | Кількість годин 2-й рік |
|---|---|---|---|
| | **Практичні заняття** | | |
| 1 | Загальна фізична підготовка | | |
| | Складання норм ГПО | 15% | 10% |
| 2 | Спеціальна фізична підготовка | 15% | 15% |
| 3 | Вивчення, вдосконалення техніки і тактики | 70% | 75% |
| 4 | Участь у змаганнях | Згідно з календарем змагань | |

У цьому примірному плані кількість годин на теоретичні заняття подана в годинах, а на практичні — у процентах до загальної кількості годин на кожний з років навчання мінус години на теоретичні заняття.

Після визначення кількості годин на кожний рік навчання можна розпочати складання робочого плану. Насамперед врахуйте, що борці зможуть взяти участь у змаганнях тільки після того, як вони регулярно займатимуться боротьбою не менше 6 місяців. До перших змагань вони повинні оволодіти технікою боротьби, скласти норми ГПО та пройти медичний контроль.

Після шести місяців занять можна організувати перші змагання новачків, 2—4 поєдинки за два дні змагань дуже добре покажуть, як учні вивчили матеріал з техніки й тактики боротьби.

Складання робочого плану треба пов'язати з навантаженням учнів на їхній роботі. Зрозуміло, що планувати тренування на час найбільшого напруження в сільськогосподарській роботі не слід. Іноді варто зовсім зняти ці тренування. Нижче наводимо орієнтовний графік завантаженості працівників села різних професій (рис. 88).

Другий рік навчання та тренування передбачає розширення вивчення техніки та тактики класичної боротьби. Разом з тим слід вдосконалювати набуті вміння, брати участь у змаганнях. Кількість їх повинна поступово збільшуватись. Та проводити змагання більше одного



разу на місяць не слід. Досвід підказує, що вивчення програми другого року з техніки і тактики, участь у 12—15 поєдинках дає можливість всім учням виконати норми третього, а більш здібним — другого спортивного роз

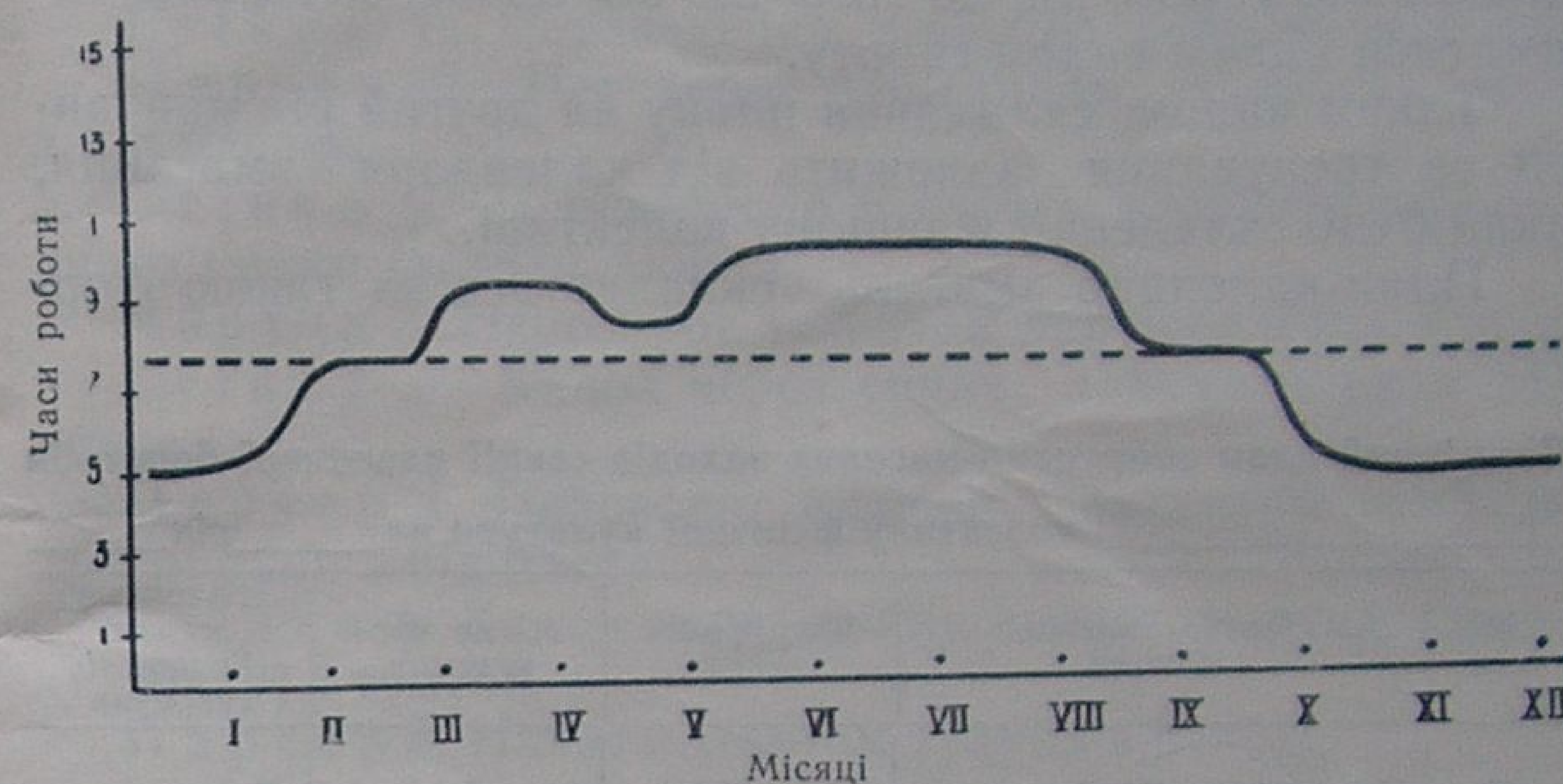



Рис. 88. Завантаженість працівників різних професій:
— — — тваринники, будівельники; ——— механізатори, рільники, городники.

ряду. І лише після цього перейти до дальшого поглибленого вивчення матеріалу, який планування на 3-й рік навчання та тренування.

У зв'язку з тим, що 2-й рік навчання передбачає виступ учнів у змаганнях, необхідно плани на цей період складати в залежності від періодів тренування. Таких періодів у класичній боротьбі є три — це підготовчий, змагальний та перехідний.

**Підготовчий** період тренування має завдання поліпшити фізичну підготовку борця, детально вивчити та вдосконалити техніку й тактику боротьби. Обсяг та інтенсивність тренувань розподіляють відносно рівномірно та поступово збільшують. Як правило, з цього періоду починається буденне навчання та тренування.

**Змагальний** період розділяється на окремі етапи, кількість яких залежить від кількості змагань. До кожного з цих змагань борець проходить етап попередньої, потім безпосередньої підготовки. Бере участь у змаганнях і проходить коротенький післязмагальний етап. Весь цикл підготовки повторюється до наступного змагання.

Тривалість кожного з таких циклів залежить від часу, який є у спортсмена між змаганнями, а також від кількості змагань.

**Перехідним** періодом закінчується річний обсяг роботи. Він характерний значним зниженням усіх видів діяльності борця, аж до того, що він почне, можливо, займатися іншим видом спорту.

Таким чином, складання плану на другий рік навчання та тренування залежить від календаря змагання, який буде складений у вашому колективі.

План-календар змагань складається за такою формою.

**Примірний план спортивно-масових заходів секції класичної боротьби ____________ колективу фізичної культури на ______ рік ______**

| № п.п. | Назва змагань. Заходи | Час проведення | Місце проведення | Головний суддя Головний секретар |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Класифікаційні змагання новачків | 12, 13/II 19_____р. | зал СШ | Василенко Петренко |

На наступних заняттях першого року навчання треба розпочати з повторення всього вивченого матеріалу в такій послідовності. В понеділок, припустимо, слід повторити вивчений прийом та захист. На другому занятті, в середу, повторюючи прийом та захист, вивчити контрприйоми та на останньому занятті у п'ятницю вивчити тактичні дії, які мають підготувати проведення прийому та здійснення захвату.

Один раз на місяць, якщо не буде змагань, треба проводити контрольні поєдинки, які повинні збільшуватись за своїм часом так, щоб після закінчення 6—7 місяців навчання учні були в змозі провести поєдинок за формулою змагання у середньому темпі. На той же час треба запланувати перше класифікаційне змагання.

На другому році навчання та тренування учні повинні частіше брати участь у змаганнях. У зв'язку з цим учбовий процес треба спланувати так, щоб змагання органічно перепліталися з навчанням. Розподілення роботи у тижневому циклі буде таким:

1-й день — вивчення та вдосконалення прийомів та захисту.



2-й день — повторення матеріалу 1-го дня та вивчення контрприйомів та тактичних дій.

3-й день — випробування вивченого матеріалу у вільній сутичці.

Вивчення техніки на другому році навчання треба подавати у такій послідовності:

П а р т е р 1. Переворот скручуванням за себе захватом рук збоку.

С т і й к а 1. Переведення в партер ривком за руку.

П а р т е р 2. Переворот забіганням, захватом шиї з-під плечей.

С т і й к а 2. Переведення у партер «вертушкою» захватом руки (зверху, знизу).

П а р т е р 3. Переворот захватом зап'ястя з-під плеча.

С т і й к а 3. Кидок через спину захватом руки під плече.

П а р т е р 4. Переворот ключем і захватом зап'ястя другої руки з-під плеча.

С т і й к а 4. Кидок через спину захватом руки (зверху, знизу) і тулуба.

П а р т е р 5. Накат захватом тулуба з рукою.

С т і й к а 5. Кидок прогином захватом руки і тулуба.

П а р т е р 6. Накат захватом тулуба двома руками.

С т і й к а 6. Кидок прогином захватом тулуба.

С т і й к а 7. Зіштовхування захватом руки обома руками.

С т і й к а 8. Зіштовхування захватом тулуба.

Попервах треба, щоб інструктор складав ще й план-конспект кожного уроку. Форма конспекту може бути довільна, в ньому треба якомога докладніше описати зміст уроку та засоби його проведення. Далі, якщо тренер складатиме докладніші робочі плани та набуде досвід у роботі, він зможе проводити уроки без конспекта, користуючись лише робочим планом.

Облік учбової роботи здійснює тренер у журналі. В ньому повинно бути зафіксовано:

1. Прізвище, ім'я та по батькові, рік народження, партійність, домашня адреса та освіта учнів.
2. Відвідування уроків.
3. Проходження медичного контролю.
4. Виконання норм ГПО та класифікації.
5. Участь у змаганнях.
6. Перелік змісту занять, що відбулися.

**Примірний робочий план для новачків на першому році навчання та тренування з класичної боротьби**

| № уроку | Підготовча частина уроку | Головна частина уроку | Формула поєдинку | Завдання та методичні вказівки |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Вправи загального фізичного розвитку | Вивчення основних положень боротьби: стійка, партер, міст | Гра | Вправи у положенні моста виконувати не більше 10 разів протягом 8—10 уроків |
| 2 | Загальнофізичні та спеціальні вправи борця | Повторення теми 1-го уроку. Вивчення найпростіших захватів та засобів звільнення від них | Гра | Звернути увагу учнів на те, щоб під час вивчення прийомів учні не починали боротьбу |
| 3 | Загальнофізичні та спеціальні вправи борців | Повторення теми 1-го та 2-го уроків | Умовний поєдинок в стійці за виконання вивчених захватів. 1 хв. боротьби + перепочинок 2 хв. + + 1 хв. боротьби | Звернути увагу учнів на виконання умови поєдинку: виконання захватів та визволення від них |
| 4 | Загальнофізичні та спеціальні вправи борця | Вивчення перевороту важелем | Умовний поєдинок у партері 1 хв. зверху 1 хв. знизу | |
| 5 | Загальнофізичні та вправи на зміцнення сили. Спеціальні вправи борця | Повторення теми 4-го уроку та вивчення захистів до тієї ж теми | Умовний поєдинок у партері 1 хв./1 хв. | Треба дати виконати захват у партері нападаючому, а потім згідно сигналу починати захист. |
| 6 | Загальнофізичні та вправи на витривалість. Спеціальні вправи борця | Вивчення забігання довкола голови та перевороту захватом рук збоку | Умовний поєдинок у партері 1 хв./1 хв. | Звернути увагу на добрий прогин під час виконання забігання |
| 7 | Загальнофізичні та вправи для розвитку гнучкості. Спеціальні вправи борця (включаючи забігання довколо голови) | Повторення теми 6-го уроку. Вивчення захисту до тієї ж теми | Умовний поєдинок у партері. 1,5 хв./1,5 хв. Гра | |
| 8 | Загальнофізичні та вправи для розвитку швидкості і спеціальні вправи борця | Вивчення перевороту захватом шиї з-під плеча зсередини | Умовний поєдинок у партері 1,5 хв./1,5 хв. | Можна збільшити кількість повторень до 15, під час виконання вправ у положенні моста |
| 9 | Загальнофізичні та вправи для зміцнення сили. Спеціальні вправи борця | Вивчення переходів через голову з допомогою партнера. Повторення теми 8-го уроку та вивчення захисту до тієї ж теми | Умовний поєдинок у партері 1,5 хв./1,5 хв. | |
| 10 | Загальнофізичні та вправи для розвитку витривалості. Спеціальні вправи борця (включаючи переходи через голову з допомогою партнера) | Вивчення засобів захвату руки на ключ — перші три засоби | Умовний поєдинок у партері 2 хв./2 хв. | |
| 11 | Загальнофізичні та вправи для розвитку гнучкості. Спеціальні вправи борця | Повторення теми 10-го уроку та вивчення захисту до тієї ж теми | Умовний поєдинок у партері 1 хв./1 хв. Вільний поєдинок у партері 2 хв./2 хв. | У вільному поєдинку можна дозволити використовувати всю вивчену техніку борця |
| 12 | Загальнофізичні та вправи для розвитку швидкості. Спеціальні вправи борця | Вивчення перевороту переходом з ключем і захватом підборіддя | Умовний поєдинок у партері 2 хв./2 хв. | Можна дозволити окремим учням переходити через голову самостійно |
| 13 | Загальнофізичні та вправи на зміцнення сили. Спеціальні вправи борця. | Вивчення переходів з стійки на міст за допомогою партнера. Повторення теми 12-го уроку та вивчення захисту до тієї ж теми | Умовний поєдинок у стійці 2 хв. Вільний поєдинок у партері 2 хв./2 хв. | Треба суворо попередити учнів про те, щоб вони у час різних падінь з стійки не виставляли прямих рук, а падали на півзігнуті руки |

Продовження

| № уроку | Підготовча частина уроку | Головна частина уроку | Формула поєдинку | Завдання та методичні вказівки |
|---|---|---|---|---|
| 14 | Загальнофізичні вправи для розвитку витривалості. Спеціальні вправи борця (включаючи переходи з стійки на міст за допомогою партнера). | Вивчення переводу з стійки у партер ривком захватом плеча та шиї зверху | Умовний поєдинок у стійці 2 хв. Вільний поєдинок у партері 2 хв./2 хв. | |
| 15 | Розминка — загальнофізичні та вправи для цілеспрямованого розвитку окремих якостей борця, спеціальні вправи борця — їх треба повторювати на всіх заняттях | Повторення теми 14-го уроку та вивчення захисту тієї ж теми | Умовний поєдинок у стійці 2 хв. Вільний поєдинок у партері 2 хв./2 хв. | Кількість повторень при виконанні спеціальних вправ борця можна поступово збільшувати і згодом досягти 25—30 повторень на кожну вправу до кінця 1-го року навчання |
| 16 | Розминка | Вивчення перевороту ключем та передпліччям на шиї. | Умовний поєдинок у партері 2 хв./2 хв. | |
| 17 | Розминка | Повторення теми 16-го уроку та вивчення захисту до тієї ж теми | Умовний поєдинок у партері 2 хв./2 хв. у стійці 2 хв. | |
| 18 | Розминка | Вивчення переводу нирком з захватом шиї і тулуба | Умовний поєдинок у стійці 3 хв. | Знову звернути увагу учнів на положення рук при падіннях |
| 19 | Розминка | Повторення теми 18-го уроку та вивчення захисту до тієї ж теми | Умовний поєдинок у стійці 3 хв. | |
| 20 | Розминка | Вивчення перевороту накатом з ключем та захватом тулуба зверху | Умовний поєдинок у партері 2 хв./2 хв. Вільний поєдинок у партері 2 хв./2 хв. | |
| 21 | Розминка | Повторення теми 20-го уроку та вивчення захисту до тієї ж теми | Умовний поєдинок у партері 2 хв./2 хв. | |
| 22<br>23<br>24<br>25 | Розминка | Вивчення кидка через спину захватом руки (зверху, знизу) і шиї | Вільний поєдинок у партері 3 хв./3 хв. | Вивчення кидка треба проводити методом розчленування на 3—4 уроках |
| 26 | Розминка | Вивчення захисту до теми 22—25-го уроків | Умовний поєдинок у стійці 3 хв. | |
| 27<br>28 | Розминка | Вивчення перевороту зворотним захватом тулуба | Умовний поєдинок у партері 2 хв./2 хв. Вільний поєдинок у партері 2 хв./2 хв. | Суворо заборонити учням проведення цього прийому з положення стійки |
| 29 | Розминка | Повторення теми 27-го та 28-го уроків та вивчення захисту до тієї ж теми | Умовний та вільний поєдинок у партері 2 хв./2хв. | |
| 30<br>31<br>32 | Розминка | Вивчення кидка через спину захватом руки через плече | Умовний поєдинок у стійці 2—3 хв. Вільний поєдинок у партері 3 хв./3 хв. | Вивчення треба проводити методом розчленування. Перші кидки треба виконувати, стоячи на колінах. |
| 33 | Розминка | Повторення теми 30—32-го уроків та вивчення захисту до тієї ж теми | Вільний поєдинок у стійці 4 хв. | Треба нагадати учням про положення рук під час падіння |

Продовження

| № уроку | Підготовча частина уроку | Головна частина уроку | Формула поєдинку | Завдання та методичні вказівки |
|---|---|---|---|---|
| 34 | Розминка | Вивчення кидка прогином з чучелом без повороту | Вільний поєдинок у партері 3 хв./3 хв. | |
| 35 36 | Розминка | Вдосконалення кидка прогином з чучелом без повороту та з поворотом | Вільний поєдинок у стійці, виключно кидки прогином 4 хв. | |
| 37 | Розминка | Вивчення кидка прогином захватом руки та тулуба спереду | Вільний поєдинок у стійці, виключно кидки прогином 2,5 хв./2,5 хв. з хвилинною перервою | Розповісти учням про те, як треба відпочивати під час хвилинної перерви |
| 38 | Розминка | Повторення теми 34—37-го уроків та вивчення захисту до тієї ж теми | Вільний поєдинок у стійці виключно кидки прогином, згідно формули 3+ +3 хв. з хвилинним перепочинком | |
| 39 40 41 | Розминка | Вивчення кидка прогином захопленням тулуба з рукою | Вільний поєдинок у стійці 3 хв., у партері 3/3 хв. | Нагадати учням про положення рук, особливо під час кидків прогином, тому що це може привести до травматичного пошкодження |
| 42 | Розминка | Повторення теми 39—41-го уроків та вивчення захисту до тієї ж теми | Умовний поєдинок у стійці 2 хв. Вільний поєдинок у стійці 3+3 хв. з хвилинною перервою | |
| 43, 44 | Розминка | Вивчення збивання захватом руки та тулуба | Умовний поєдинок у стійці 3 хв. Вільний поєдинок 3+3 хв. з хвилинною перервою | |
| 45 | Розминка | Повторення теми 43—44-го уроків та вивчення захисту до тієї ж теми | Умовний поєдинок у стійці 2 хв. Вільний поєдинок 3+3 хв., з хвилинною перервою | |
| 46 | Самостійна розминка | Треба провести контрольні поєдинки за формулою 3 хв. боротьби +1 хв. перепочинку +3 хв. боротьби. Боротьба повинна вестися у стійці та у партері згідно правил боротьби. | Темп ведення поєдинків— середній | Обов'язково треба звернути увагу учнів на ввічливе та коректне ставлення до своїх суперників |
| 47 | Самостійна розминка | Повторення теми 46-го уроку | Темп поєдинків — середній | |

## ЗМІСТ





**Владислав Сергеевич Жаров**
КЛАССИЧЕСКАЯ БОРЬБА
(на украинском языке)

Редактор А. П. Волошин
Оформлення художника О. І. Пустовіта
Художній редактор В. В. Терещенко
Технічний редактор В. П. Бойко
Коректор В. М. Вакуленко

БФ 33320. Зам. 246. Підписано до друку 18/XI 1968 р. Формат $84\times108^1/_{32}$. Тираж 10 000. Обл.-видавн. арк. 4,32. Фіз. друк. арк. 3,0. Умовн. друк. арк. 5.04. Ціна 13 коп. Зам. 246.

Видавництво «Здоров'я», м. Київ, вул. Кірова, 7.

Київська книжкова друкарня № 6. Київ, Виборзька, 84.

13 коп.

